

科目名	トレーニング実技4							年度	2026
英語科目名	training practical 4							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動実践指導者		
【科目の目的】 トレーニング指導の能力を身につけることで、幅広い層に対しての運動指導が可能になります。 スポーツ・フィットネスの現場で即戦力となる人材育成のための様々な現場経験を得ることを目的とします。									
【科目の概要】 健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。									
【到達目標】 対象者のニーズにあった運動プログラムを作成し、基本的なマシントレーニングやフリーウエイトを正しく実施できるようになることを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、疾病により運動制限のある対象者や一般の成人、さらにはアスリートに対しても、運動指導を行うことができる能力を身につけます。									
【授業の注意点】 授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください(状況に応じて休憩時間を設けます)。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	基礎的なトレーニングプログラムをしっかりと作成することができる		基礎的なトレーニングプログラムを作成することができる		基礎的なトレーニングプログラムをある程度作成することができる				
到達目標 B	対象別のトレーニングプログラムをしっかりと作成することができる		対象別のトレーニングプログラムを作成することができる		対象別のトレーニングプログラムをある程度作成することができる				
到達目標 C	特別な対象へのトレーニングプログラムをしっかりと作成することができる		特別な対象へのトレーニングプログラムを作成することができる		特別な対象へのトレーニングプログラムをある程度作成することができる				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて資料を配布します。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価します。積極な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するためにレポート課題を実施します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		トレーニング実技4			年度	2026
英語表記		training practical 4			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、トレーニング実技4の学習概要を理解する	3	
2	トレーニング実技3の復習	正しくトレーニング指導をすることができる	1 マシン・フリーウエイトトレーニングの復習	正しくトレーニングを指導をすることができる	2	
3	基礎トレーニングプログラムの作成	レジスタンストレーニングのプログラムを作成できる	1 レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングについての理解 プログラムを組み立てることができる	3	
4		有酸素トレーニングのプログラムを作成できる	1 有酸素トレーニング	有酸素トレーニングについての理解 プログラムを組み立てることができる	3	
5		スプリントトレーニングのプログラムを作成できる	1 スプリントトレーニング	スプリントトレーニングについての理解 プログラムを組み立てることができる	3	
6		プライオメトリクストレーニングのプログラムを作成できる	1 プライオメトリクストレーニング	プライオメトリクストレーニングについての理解 プログラムを組み立てることができる	3	
7		高齢者へのトレーニングプログラムを作成できる	1 高齢者	高齢者の身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
8		青少年へのトレーニングプログラムを作成できる	1 青少年	青少年の身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
9		女性へのトレーニングプログラムを作成できる	1 女性	女性の身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
10	アスリートへのトレーニングプログラムを作成できる	1 アスリート	種目別アスリートの特徴への理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3		
11	特別な対象のトレーニングプログラムの作成	メタボリックシンドロームの方へのプログラムを作成できる	1 メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
12		妊婦の方へのプログラムを作成できる	1 妊婦	妊婦の身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
13		糖尿病・高血圧の方へのプログラムを作成できる	1 高血圧・糖尿病	糖尿病・高血圧の身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
14		ロコモティブシンドロームの方へのプログラムを作成できる	1 ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームの身体的特徴の理解 安全性・リスク管理 負荷・強度の調整	3	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り 2 自己評価 3 目標設定	これまでの授業を振り返ることができる トレーニング実技4についての理解度を自己評価することができる これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	3	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等