

科目名	コンディショニング 2							年度	2026
英語科目名	Conditioning2							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		パーソナルトレーナー		
【科目の目的】 コンディショニングの基礎理論を理解し、相手に合った指導法を考えることができるようにするために、まずは人前での実践を行い、フィードバックをしてどの環境下でも教えられる指導法を身につけます。									
【科目の概要】 身体機能の改善・維持を目的とした各種方法についての知識・技術を学びます。									
【到達目標】 コンディショニングの基礎理論を理解します。コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解します。基礎的なバーバル指導（言語での誘導及び、必要に応じた言語での修正を含む）を、グループに対して指導できます。									
【授業の注意点】 NCAが推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進めます。授業に必要な物を持ってくることがや授業開始5分前には着席しているなど、トレーナー・インストラクターとして活動する上で必要なことは授業におけるルールとし、学生に周知した上で、ルールを守れない学生には減点を課し、成績に反映させます。									
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	相手に対して十分に行き届いた指導ができている (イレギュラーにも対応)		相手に対して指導できている		相手に対してあまり指導ができていない				
到達目標 B	指導案を十分に考えられる		指導案を考えられる		指導案の作成に少し時間がかかる				
到達目標 C	グループ指導が十分にできている		グループ指導ができている		グループ指導が少しできている				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 コンディショニングスタートブック（学研）NCA「CI受講者用テキスト」									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験、実技試験を総合的に評価します。積極的な授業態度を評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		コンディショニング2			年度	2026
英語表記		Conditioning2			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、健康運動実践指導者の学習概要を理解する。	3	
2	指導案作成①	競技に合った指導案作成	1 競技に合った指導案を作成する	競技の特性を理解し、特性にあった指導案が作成できる	3	
3	グループ指導①	グループ指導を行う	1 前回の授業で作成した指導案をもとにグループ指導を行う	指導案をもとにグループ指導を行う。1人に対してだけでなく、グループ全体の一人一人に正しい指導ができています。また、最後にフィードバックをもらい、振り返りができる。	2	
4	指導案作成②	競技に合った指導案作成	1 競技に合った指導案を作成する	競技の特性を理解し、特性にあった指導案が作成できる	3	
5	グループ指導②	グループ指導を行う	1 前回の授業で作成した指導案をもとにグループ指導を行う	指導案をもとにグループ指導を行う。1人に対してだけでなく、グループ全体の一人一人に正しい指導ができています。また、最後にフィードバックをもらい、振り返りができる。	2	
6	指導案作成③	競技に合った指導案作成	1 競技に合った指導案を作成する	競技の特性を理解し、特性にあった指導案が作成できる	3	
7	グループ指導③	グループ指導を行う	1 前回の授業で作成した指導案をもとにグループ指導を行う	指導案をもとにグループ指導を行う。1人に対してだけでなく、グループ全体の一人一人に正しい指導ができています。また、最後にフィードバックをもらい、振り返りができる。	2	
8	グループ指導の振り返り	3回のグループ指導の振り返り	1 振り返り	自分の指導に対して振り返りを行うことができる	3	
			2 目標と注意点	指導に対しての目標と、注意すべき点をまとめる		
9	指導案作成④	指導案作成	1 1から指導案を作成する	指導案を作成して、どのほうがもっと良い指導案を作成できるか理解する	3	
10	グループ指導④	グループ指導を行う	1 前回の授業で作成した指導案をもとにグループ指導を行う	指導案をもとにグループ指導を行う。1人に対してだけでなく、グループ全体の一人一人に正しい指導ができています。また、最後にフィードバックをもらい、振り返りができる。	2	
11	指導案作成⑤	指導案作成	1 1から指導案を作成する	指導案を作成して、どのほうがもっと良い指導案を作成できるか理解する	3	
12	グループ指導⑤	グループ指導を行う	1 前回の授業で作成した指導案をもとにグループ指導を行う	指導案をもとにグループ指導を行う。1人に対してだけでなく、グループ全体の一人一人に正しい指導ができています。また、最後にフィードバックをもらい、振り返りができる。	2	
13	後半グループ指導の振り返り	後半のグループ指導の振り返り	1 振り返り	自分の指導に対して振り返りを行うことができる	3	
				相手のフィードバックから、自分ができていない場面をなくすることができる		
14	グループでのフィードバック	相手側からの、状態を作り、周りからの振り返りをもらう	1 グループからの振り返り	相手からの、自分の指導に対しての意見をもらって振り返ることができる	3	
15	まとめ	まとめ	1 これまでの授業の内容を振り返る	これまでの授業のないようを振り返ることができる今後の人生において、どう活かすかを考えることができる	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