

科目名	MFCスタッフ実習3							年度	2026
英語科目名	MFC staff training 3							学期	通年
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	120	単位数	4	種別※	実習
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスインストラクター		
【科目の目的】 フィットネスクラブの運営・管理方法を学び、実践を通じてパーソナルトレーニングの指導方法、スタジオプログラムの指導方法、マネジメントに関して学ぶ事を目的とします。									
【科目の概要】 MFC(メディカルフィットネスセンター)スタッフとしてトレーニング指導、スポーツクラブ運営などの実務経験を積んでいきます。									
【到達目標】 各種フィットネスクラブ(商業スポーツ施設)で即戦力として活躍できる能力を備えることを目標とします。そして、実際のフィットネスクラブの運営・指導と同等の体験を学内施設(メディカルフィットネスセンター)で体験します。産学連携をしているテクノジムジャパン株式会社のノウハウをベースに、最新のトレーニング機器・ICT機器(ウェアラブルデバイスなど)を活用します。									
【授業の注意点】 授業態度が著しく思わしくないものは、その活動時間を認めない場合があります。活動指定ウェア・インシュアーズ・スマートフォンを必ず用意してください。									
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	フィットネスクラブ業界で活躍できる能力を十分身につけている		フィットネスクラブ業界で活躍できる能力を身につけている		フィットネスクラブ業界で活躍できる能力を概ね身につけている				
到達目標 B	フィットネスクラブ業界と同様の基本的な運営方法や指導技術を十分身につけている		フィットネスクラブ業界と同様の基本的な運営方法や指導技術を身につけている		フィットネスクラブ業界と同様の基本的な運営方法や指導技術を概ね身につけている				
到達目標 C	主体的・協調性・積極性を持って実践できる		主体的・協調性・積極性を持って概ね実践できる		主体的・協調性を持って概ね実践できる				
到達目標 D	周囲と良好な関係性を持ち、役割の範囲を実践し、他もサポートできる		役割の範囲は責任を持って実践できる		役割の範囲は責任を持って概ね実践できる				
到達目標 E									
【教科書】 トレーニング指導者テキスト(理論編・実技編・実践編)									
【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。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		MFCスタッフ実習3			年度	2026
英語表記		MFC staff training 3			学期	通年
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	MFCとは	1 実習方法	実習方法について理解している	3	
			2 MFC	MFCについて理解している		
			3 スタッフ	スタッフ業務について理解している		
2	実習①	フロント業務①	1 受付	受付業務について理解している	2	
			2 ガイダンス	ガイダンスについて理解している		
3	実習②	フロント業務②	1 受付実践	受付業務を行うことができる	2	
			2 ガイダンス	ガイダンス業務を行うことができる		
4	実習③	フロント業務③	1 受付指導	受付業務について指導することができる	2	
			2 ガイダンス	ガイダンス業務について指導することができる		
5	実習④	ジム業務①	1 見学案内	見学案内業務について理解している	2	
			2 トレーニング指導	トレーニング指導について理解している		
6	実習⑤	ジム業務②	1 見学案内	見学案内業務を行うことができる	2	
			2 トレーニング指導	トレーニング指導を行うことができる		
7	実習⑥	ジム業務③	1 見学案内	見学案内業務について指導することができる	2	
			2 トレーニング指導	トレーニング指導について指導することができる		
8	実習⑦	事務作業①	1 運営	MFC運営について理解している	2	
			2 準備・片付け	準備・片付けについて理解している		
9	実習⑧	事務作業②	1 運営	MFC運営ができる	2	
			2 準備・片付け	準備・片付けをすることができる		
10	実習⑨	事務作業③	1 運営	MFC運営について指導することができる	2	
			2 準備・片付け	準備・片付けについて指導することができる		
11	イベント①	研修①	1 勉強会	スタッフの能力について向上することができる	1	
12	イベント②	研修②	1 勉強会	スタッフの能力を向上させることができる	1	
13	イベント③	専門力・人間力の育成	1 役割	与えられた役割について責任を持って行動できる	3	
			2 実践的な活動	活動を通して人間力や専門力を身につけることができる		
14	イベント④	専門力・人間力の育成	1 役割	与えられた役割について責任を持って行動できる	3	
			2 実践的な活動	活動を通して人間力や専門力を身につけることができる		
15	まとめ	振り返り	1 反省	自身の活動を振り返り今後に活かすべき点を理解している	3	
			2 成長	活動を通して成長できた点を理解している		

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