

科目名	ストレングス&コンディショニング実技 2							年度	2024
英語科目名	Strength and Conditioning Theory 2							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	角・野尻		教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー	
【科目の目的】 トレーニング指導者として必要なトレーニング実技を学びます。 NSCA-CPT、JATI-ATI必須科目									
【科目の概要】 プライオメトリクス実技方法、パワー系の種目であるハングクリーン、パワークリーン、ジャークについての、トレーニングのプログラム作成のための知識を学びます。 NSCA-CPT、JATI-ATI必須科目です。									
【到達目標】 A. プライオメトリクスの実践ができる B. プライオメトリクスのプログラムデザインができる C. クリーン&ジャークの実践ができる									
【授業の注意点】 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。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。									
評価基準＝ルーブリック									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう		レベル1 もう少し					
到達目標 A	全てのプライオメトリクスの実践ができる	下半身、上半身、体幹の プライオメトリクスをそれぞれ概ね実践できる		下半身、上半身、体幹の プライオメトリクスのうち、 1部位のプライオメトリクスの実践ができる					
到達目標 B	プライオメトリクスのプログラムデザインができる	下半身、上半身、体幹の プライオメトリクスのプログラムデザインがそれぞれ概ねできる。		下半身、上半身、体幹の プライオメトリクスのうち、 1部位のプライオメトリクスのプログラムデザインができる					
到達目標 C	クリーン&ジャークの実践ができる	ファーストプル、セカンドプル、キャッチまでの動作ができる		セカンドプルからキャッチまでの動作ができる					
【教科書】 配布プリント									
【参考資料】 トレーニング指導者テキスト「実践編」									
【成績の評価方法・評価基準】 授業ごとのリアクションペーパー実技試験（クリーン&ジャーク）レポート課題（プライオメトリクスのプログラムデザイン） □									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ストレングス&コンディショニング実技 2				年度	2024
英語表記		Strength and Conditioning Theory 2				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・試験についての理解	1	授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2	授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	ブライオメトリクス	下半身のブライオメトリクスを学ぶ	1	下半身のブライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
3	ブライオメトリクス	下半身のブライオメトリクスを学ぶ	1	下半身のブライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
4	ブライオメトリクス	上半身のブライオメトリクスを学ぶ	1	上半身のブライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
5	ブライオメトリクス	上半身のブライオメトリクスを学ぶ	1	上半身のブライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
6	ブライオメトリクス	体幹部のブライオメトリクスを学ぶ	1	体幹部のブライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
7	ブライオメトリクス	体幹部のブライオメトリクスを学ぶ	1	体幹部のブライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
8	ブライオメトリクス	ブライオメトリクスのプログラムデザイン	1	目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	1	
			2	トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し、動きを理解する		
			3	トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
9	パワークリーン	ハングクリーンについて学ぶ①	1	ハングクリーンの基本姿勢（ファーストブルの習得）	ヒップヒンジの姿勢から立位になるまでの身体の動きを理解する	2	
				バーベルを使ってファーストブルの基本動作を行える			
10	パワークリーン	ハングクリーンについて学ぶ②	1	ハングクリーンの基本姿勢（セカンドブルの習得）	バーベルを使用。ヒップヒンジの姿勢から反動を使ってバーベルを顎まで挙上できる	2	
				2	挙上したシャフトを適切な位置（肩）でキャッチできる		
11	パワークリーン	パワークリーンについて学ぶ	1	パワークリーンの基本姿勢を学ぶ	ファーストブルから、セカンドブルまでを行える	2	
12	パワークリーン	プッシュジャークについて学ぶ	1	プッシュジャークの基本動作を学ぶ	キャッチできたバーベルを頭上へ挙上することができる	2	
13	パワークリーン	プッシュジャークについて学ぶ	1	プッシュジャークの実践	キャッチできたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる	2	
14	パワークリーン	クリーン&ジャークについて学ぶ①	1	クリーン&ジャークの実践	ファーストブルからセカンドブル、キャッチまでの一連の動作をする	2	
					キャッチしたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる		
15	パワークリーン	クリーン&ジャークについて学ぶ②	1	クリーン&ジャークの実践	ファーストブルからセカンドブル、キャッチまでの一連の動作をする	2	
					キャッチしたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる		

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