

科目名	ストレングス&コンディショニング実技 1							年度	2024
英語科目名	Strength and Conditioning Training Practicum 1							学期	前期
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 1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	田原、岡	教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーニング		
【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。									
【科目の概要】 準備運動、ストレッチング、補強運動、フィッネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、整理体操などの基本テクニックについて学びます。									
【到達目標】 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）など、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニング指導ができることを目標とします。									
【授業の注意点】 服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外すこと。 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バンダー 授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可） 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	マシントレーニングの指導方法を深く理解しており、指導ができる		マシントレーニングの指導方法を理解しており、指導することができる		マシントレーニングの使用方法是理解している				
到達目標 B	フリーウエイトの指導方法を深く理解しており、指導ができる		フリーウエイトの指導方法を理解しており、指導することができる		フリーウエイトの使用方法是理解している				
【教科書】 NSCA『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[実技編]』									
【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		ストレングス&コンディショニング実技 1				年度	2024
英語表記		Strength and Conditioning Training Practicum 1				学期	前期
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	トレーニング実技をどう学んでいくか。	1	トレーニングの概要	トレーニングの概要を理解する	3	
			2	マシントレーニングの概要	マシントレーニングの概要を理解する		
			3	フリーウエイトの概要	フリーウエイトの概要を理解する		
2	体組成の使い方説明	inbodyを測って使い方や、説明の仕方を知る	1	inbodyを測る	inbodyの使い方や見方を理解する	2	
			2	説明の仕方	説明の仕方を理解する		
			3				
3	マシントレーニング①	胸のトレーニング	1	正しい腕立て伏せ チェストプレスのやり方 指導方法	正しいフォームでのやり方 補助の仕方 マシンの指導方法の理解	2	
4	マシントレーニング②	背中のトレーニング	1	ラットプルダウン ローローのやり方 指導方法	正しいフォームでのやり方 補助の仕方 マシンの指導方法の理解	2	
5	マシントレーニング③	下半身のトレーニング①	1	レッグプレス レッグエクステンション レッグカール 指導方法	正しいフォームでのやり方 補助の仕方 マシンの指導方法の理解	2	
6	マシントレーニング④	下半身のトレーニング②	1	アダクター アブダクター カーフレイズ 指導方法	正しいフォームでのやり方 補助の仕方 マシンの指導方法の理解	2	
7	マシントレーニング⑤	有酸素トレーニング	1	有酸素マシンの使い方 指導方法	正しい使い方 マシンの指導方法の理解	2	
8	小まとめ	3～7の総復習	1	正しいフォームでのトレーニング	実際にトレーニングをして理解を深める	1	
			2	説明方法	実際に説明をして理解を深める		
9	フリーウエイトトレーニング①	ベンチプレス①	1	ベンチプレスの正しいフォームの習得	ベンチプレスの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する	2	
10	フリーウエイトトレーニング②	ベンチプレス②	1	ベンチプレスの正しいフォームの習得と指導方法	ベンチプレスの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する	2	
11	フリーウエイトトレーニング③	スクワット①	1	スクワットの正しいフォームの習得	スクワットの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する	2	
12	フリーウエイトトレーニング④	スクワット②	1	スクワットの正しいフォームの習得と指導方法	スクワットの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する	2	
13	フリーウエイトトレーニング⑤	デッドリフト①	1	デッドリフトの正しいフォームの習得	デッドリフトの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する	2	
14	フリーウエイトトレーニング⑥	デッドリフト②	1	デッドリフトの正しいフォームの習得と指導方法	デッドリフトの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する	2	
15	総まとめ	9～14の総復習	1	総復習	実際にフリーウエイトでトレーニングを行い、理解を深める	3	
			2	指導の実施	実際に説明を行い理解を深める		

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