

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 Training Practicum 2							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 1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	野尻、田原		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】 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。 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。 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】 服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外してください。 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー 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	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】 必要に応じて適宜資料を配布します									
【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 Training Practicum 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	プライオメトリクス	下半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 下半身のプ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	プライオメトリクス	下半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 下半身のプ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	プライオメトリクス	上半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 上半身のプ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	プライオメトリクス	上半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 上半身のプ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	プライオメトリクス	体幹部のプライオメトリクスを学ぶ	1 体幹部のプ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	プライオメトリクス	体幹部のプライオメトリクスを学ぶ	1 体幹部のプ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	プライオメトリクス	プ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先まで挙上できる	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

備考 等