

科目名		ストレングス&コンディショニング実技1			年度	2025			
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	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 ローラーのやり方 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 アプダクター 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