科目名	メディカルトレーナー演習 2							年度	2025
英語科目名	Medical trainer practice 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	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	木場	教員の実務経験		有	実務経験の職種 アスレラ		・ィックトレーナー		

【科目の目的】

KOBA式体幹☆バランストレーニングのライセンスのカリキュラム内で導入にあたる「ベーシック講習」、および「Bライセンス 講習」を通常通りの流れで実施し、KOBA式体幹☆バランストレーニングの理論及び、「ストレッチ」「ストレッチポール」 「体幹」「体幹チューブ」「ファンクショナルマット」の種目を的確に指導できるようにします。トレーナーとしての基礎知識 に加えて実技指導の際の注意点など団体指導やグループレッスンといったフィットネスクラブ、パーソナルジムでも生かせる知 識・技術を習得していきます。

【科目の概要】

メディカルトレーナーに必要な、エクササイズ指導のスキルを身につけます。

【到達目標】

- A. 基礎理論
- B. 基礎実技
- C. 指導力

【授業の注意点】

服装:学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリーを外して下さい。持物:筆記用具、ベーシック&Bライセンステキスト授業内容、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	レベル3 レベル2			レベル1			
評価	優れている		ふつう		もう少し		
到達目標 A	十分に理解でき覚えた		概ね理解でき覚えた		理解でき概ね覚えた		
到達目標 B	全ての実技ができる		概ねできる		多少難しい内容はある ができる		
到達目標 C	相手にわかり易いデ モ・適切な言葉での口 頭指導・エラー修正が できる		適切な言葉での口頭指 導・エラー修正ができ る		ロ頭指導・エラー修正 ができる		

【教科書】

テキスト

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

筆記試験・実技試験

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		メディカルトレーナー演習 2						25
	英語表記	Medical trainer practice 2					後	
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 授業の進め方		授業の理解			
1 オリエンテーション	授業の内容理解	2 資格		資格制度の理解		1		
			3	活躍できるフィールド	職業観育成			
2	基礎理論	理論の理解	1	体幹トレーニングとは	体幹トレーニングの理論			
3	3 基礎実技 4	基礎体幹トレーニング	1	基礎体幹トレーニング	基礎体幹トレーニング実技の実践と指導		2	
4							2	
5	5 B級理論 6	理論理解 1	1	体幹トレーニング理論	体幹トレーニング理論(基礎から応用)		2	
			1	一下 一マク左腕(金融) ラルバリ		2		
7	7 B級実技 8	基礎から応用の体幹ト レーニグ実技	Little Control of the			2		
			1	体幹トレーニング美技	体幹トレーニング実技(基礎から応用)		2	
9					デモンストレーションができる		2	
	指導方法 10	指導について 1	1	実技指導	口頭指導ができる			
10				エラーを修正できる				
11	12 まとめ			理論まとめ	全ての理論を理解している		2	
12		今までの内容を整理する	客を整理す 実技まとめ 全ての実技・扌		全ての実技・指導ができる		2	
13		1		フィードバック	理論・実技・指導のパフォーマンスをフィード	・実技・指導のパフォーマンスをフィードバック		
			1		デモンストレーションが見せられる 指導できる			
14								
				実技指導	エラーを修正指導できる			
まとめ	まとめ	実技(総合)		フィードバック	実技・指導のパフォーマンスをフィードバック	バック		
評価	L i方法:1. 小テスト、	 2. パフォーマンス評価、	. 3.	I その他	<u> </u>		<u> </u>	

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