

科目名	ストレングス&コンディショニング実技 3								年度	2025	
英語科目名	Strength and conditioning practice3								学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	2 年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技	
担当教員	田原・角		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・アスレティックトレーナー			
【科目の目的】											
スポーツインストラクター、パーソナルトレーナーになるための基本的なレジスタンストレーニングを学ぶ。基本的なマシンの使い方、フリーウェイトの方法、使い方を学び、トレーニングの指導能力の技術の向上を目指します。											
【科目の概要】											
筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）の実技能力の向上、指導能力の向上や、機能的な筋肉の動きを理解したトレーニング指導を行っていきます。											
【到達目標】											
A. 筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を適切なフォームで実践できる B. 筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を適切な方法で指導ができる C. トレーニングにおける筋肉の機能、働きを理解している											
【授業の注意点】											
特物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）授業には毎回出席し、課題は必ず提出すること。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	筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を綺麗なフォームで実践できる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、2 種目が適切なフォームで実践できる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち1種目が適切なフォームで実施できる		
到達目標 B	筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を適切な方法で指導ができる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、2 種目で適切な指導ができる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、1 種目で適切な指導ができる		
到達目標 C	トレーニングにおける筋肉の機能、働きを理解し指導ができる				トレーニングにおける筋肉の機能、働きを理解している				トレーニングにおける筋肉の機能、働きを概ね理解している□		
【教科書】											
配布プリント											
【参考資料】											
【成績の評価方法・評価基準】											
課題・平常点											
※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 3				年度	2025
英語表記		Strength and conditioning practice3				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	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	ベンチプレス	正しいフォームでベンチプレスができるようになる	1	ベンチプレスの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
3		ベンチプレスの指導ができるようになる	1	ベンチプレスの指導実践	適切な指導ができる	2	
4	スクワット	正しいフォームでスクワットができるようになる	1	スクワットの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
5		スクワットの指導ができるようになる	1	スクワットの指導実践	適切な指導ができる	2	
6	デッドリフト	正しいフォームでデッドふとができるようになる	1	デッドリフトの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
7		デッドリフトの指導ができるようになる	1	デッドリフトの指導実践	適切な指導ができる	2	
8	機能解剖とトレーニング（胸）	胸の機能解剖から、胸のトレーニングが理解する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
9	機能解剖とトレーニング（肩）	肩の機能解剖から、肩のトレーニングが理解する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	インナーマッスルトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
10	機能解剖とトレーニング（肩）	肩の安定性に関するトレーニングを理解、実践する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
11	機能解剖とトレーニング（脚）	脚（大腿部前面）の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
12	機能解剖とトレーニング（脚）	脚（大腿部後面）の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
13	機能解剖とトレーニング（背中）	背中機能解剖から、背中のトレーニングを理解する	1	機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
14	機能解剖とトレーニング（体幹）	体幹の機能とそこに関わるトレーニングを理解する	1	体幹の機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2	安定性のトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
15			3	動的なトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する	2	

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