| 科目名 | スポーツトレーニング実習C | | | | | | | 年度 | 2025 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 英語科目名 | Sports training practicum C | | | | | | | 学期 | 通年 |
| 学科・学年 | スポーツトレーナー科　１年次 | 必／選 | 選※ | 時間数 | 120 | 単位数 | 4 | 種別※ | 実習 |
| 担当教員 | 鈴木 | 教員の実務経験 | | 有 | 実務経験の職種 | | アスレティックトレーナー | | |

【科目の目的】

この科目を受講する学生は、セルフでトレーニングプログラムを立案し、実施、自己フィードバックによるプログラムの改案が出来るようになることを目的としています。
また、社会に出て職業トレーナーとして働くために、自分の身体を使って実際に実践できるようになることを目的とします。

【科目の概要】

メディカルフィットネスセンターなどを週２回以上利用して、トレーニング実践方法について学びます。

【到達目標】

A.メニュー作成
B.トレーニング実践
C.心身の変化を理解

【授業の注意点】

120時間以上実施が条件となります。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをしてください。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理してください。

評価基準＝ルーブリック

| ルーブリック<br>評価 | レベル3<br>優れている | | レベル2<br>ふつう | | レベル1<br>もう少し |
|---|---|---|---|---|---|
| 到達目標<br>A | 目的別に正しい理論に基づいて個人別メニューを作成できる | | 目的別に正しい理論に基づいてメニューを概ね作成できる | | 目的別に正しい理論に基づいて基礎的なメニューを概ね作成できる |
| 到達目標<br>B | 安全・効果的・個別性を踏まえて実践できる | | 安全・効果的に確実に実践できる | | 安全・効果的に概ね実践できる |
| 到達目標<br>C | 心理的限界を生理的限界に近づけながらも安全に実施できる | | トレーニングを通じて心身の変化が明確に理解できる | | トレーニングを通じて心身の変化に気づける |

【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（トレーニングレポート）

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

| 科目名 | スポーツトレーニング実習C | 年度 | 2025 |
|---|---|---|---|
| 英語表記 | Sports training practicum C | 学期 | 通年 |

| 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 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 2 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 3 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 4 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 5 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 6 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 7 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 8 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 10 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 11 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 12 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 13 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 14 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |
| 15 | トレーニング | トレーニングの実践 | 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 | 2 | |
| | | | 2 | トレーニング実践 | 実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解 | | |
| | | | 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 | | |

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