

科目名	ストレングス&コンディショニング実技 1							年度	2025	
英語科目名	Strength and Conditioning Training Practicum 1							学期	前期	
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	田原、岡		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。										
【科目の概要】										
準備運動、ストレッチング、補強運動、フィッネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、整理体操などの基本テクニックについて学びます。										
【到達目標】										
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）など、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニング指導ができることを目標とします。										
【授業の注意点】										
服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外すこと。 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	マシントレーニングの指導方法を深く理解しており、指導ができる		マシントレーニングの指導方法を理解しており、指導することができる		マシントレーニングの使用方法は理解している					
到達目標 B	フリーウエイトの指導方法を深く理解しており、指導ができる		フリーウエイトの指導方法を理解しており、指導することができる		フリーウエイトの使用方法是理解している					
【教科書】										
NSCA『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[実技編]』										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】										
試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。										
※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 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	背中でのトレーニング	1 ラットプルダウン ローローの 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 アブダクター 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