

科目名	トレーニング実技 1								年度	2025
英語科目名	Training skill 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 2年次		必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	角		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】										
トレーニング指導の能力を身につけることで、幅広い層に対しての運動指導が可能になります。 スポーツ・フィットネスの現場で即戦力となる人材育成のための様々な現場経験を得ることを目的とします。										
【科目の概要】										
健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。										
【到達目標】										
A 有酸素運動においてプログラムを作成し、トレーニング指導をすることができる B マシントレーニングにおいてプログラムを作成し、トレーニング指導をすることができる C トレーニングを安全に行う基本技術を身につけることができる										
【授業の注意点】										
授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください (状況に応じて休憩時間を設けます)。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3 ふつう				レベル1 要努力	
到達目標 A	有酸素運動においてプログラムを作成し、しっかりとトレーニング指導することができる				有酸素運動においてプログラムを作成し、トレーニング指導することができる				有酸素運動のプログラムを作成することができる	
到達目標 B	マシントレーニングにおいてプログラムを作成し、しっかりとトレーニング指導することができる				マシントレーニングにおいてプログラムを作成し、トレーニング指導することができる				マシントレーニングのプログラムを作成することができる	
到達目標 C	トレーニングを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている				トレーニングを安全に行う基礎技術を身につけている				トレーニングを安全に行う基礎技術を概ね身につけている	
【教科書】										
必要に応じて適宜資料を配布します										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】										
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。										

