



科目名		フィットネストレーニング2			年度	2025				
英語表記		fitness training2			学期	後期				
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	高齢者への運動指導	オリエンテーション 授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、フィットネストレーニング2の学習概要を理解する			3			
2			1 高齢者の特徴の復習	高齢者脳特徴について復習をすることができる			2			
3		高齢者についての復習 をすることができる	2 高齢者の運動能力の復習	高齢者の運動能力について復習をすることができる			2			
4			運動指導の手順	運動指導の手順について理解できる			2			
5		高齢者に対しての運動指導方法について学ぶ		運動指導での準備を理解できる						
6				運動指導の際のリスクを理解することができる						
7		実際に運動指導を実施 することができる	運動指導ポイント	運動指導の際のポイントを理解できる			2			
8				運動指導の注意点を理解できる						
9		子どもについての復習 をすることができる		できない場合の代案を理解することができる						
10		運動指導の手順	模擬演習①			2				
11			子どもに対しての運動指導方法について学ぶ		模擬演習②					
12					模擬演習③					
13		実際に運動指導を実施 することができる	運動指導ポイント	模擬演習①			2			
14				模擬演習②						
15				模擬演習③						
	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる			3			
			2 自己評価	フィットネストレーニングについての理解度を自己評価することができる						
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる						

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：少しできなかつた D：まったくできなかつた

備考 等