

科目名		スポーツトレーニング実習 A			年度	2025
英語表記		Sports training practicum A			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