

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	実習
科 目 名	トレーニング実習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	第2校舎トレーニングルーム
担 当 教 員	小川 雅志	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
<p>実技＝全身のフリーウェイト種目の実施方法、指導法、トレーニングプログラムの作成 座学＝トレーニング指導者論、トレーニング計画の立案、筋力トレーニングのプログラム作成</p>						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験、実技試験：70% 2. 出席評価点：20% 3. 平常評価点(授業態度、レポート)：10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
教科書 ・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版						
《授業外における学習方法》						
座学は、テキストの内容に沿って行うので、テキストでの予習復習を行うこと。 実技に関しては、教わった内容を複数名で確認しあって繰り返し練習をすること。						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニング器材は正しい使い方をしなければ危険なもので、トレーニングも正しく行わなければ怪我の危険性が増すので、普段のトレーニングから細心の注意を払ってください。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	実習形式	授業を通じての到達目標	前期の内容を理解し、説明できるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習	
		各コマにおける授業予定	前期復習			
第2回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストのトレーニング指導者論の範囲を理解する クリーンのトレーニング法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング指導者論① クリーンのトレーニング法			
第3回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストのトレーニング指導者論の範囲を理解する クリーンが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング指導者論② クリーン実技			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解する 胸部の各種トレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング計画の立案① 胸部の各種トレーニング法、補助法			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解する 胸部の各種トレーニングが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング計画の立案② 胸部の各種トレーニング実技			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解する 背中の中各種トレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	トレーニング計画の立案③ 背中の中各種トレーニング法、補助法		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの筋力トレーニングのプログラム作成の範囲を理解する 背中の中各種トレーニングが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	筋力トレーニングのプログラム作成① 背中の中各種トレーニング実技		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの筋力トレーニングのプログラム作成の範囲を理解する 肩の中各種トレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	筋力トレーニングのプログラム作成② 肩の中各種トレーニング法、補助法		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 肩の中各種トレーニングが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	グループ別でのプログラム作成 肩の中各種トレーニング実技		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 上腕の中各種トレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	グループ別でのプログラム作成 上腕の中各種トレーニング法、補助法		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 上腕の中各種トレーニングが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	グループ別でのプログラム作成 上腕の中各種トレーニング実技		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	クライアントに対してのプログラムの指導ができるようになる 下肢の中各種トレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	グループ別でのプログラム実施 下肢の中各種トレーニング法、補助法		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	クライアントに対してのプログラムの指導ができるようになる 下肢の中各種トレーニングが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	グループ別でのプログラム実施 下肢の中各種トレーニング実技		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	後期座学の範囲を復習し、理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	後期復習		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	後期授業内容を理解し、説明できるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの復習
		各コマにおける授業予定	まとめ		