

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科		スポーツ科学科		科 目 区 分		専門分野		授業の方法		講義演習	
科 目 名		パーソナルトレーナー講座Ⅱ		必修/選択の別		選択		授業時数(単位数)		30 (2) 時間(単位)	
対 象 学 年		2年生		学期及び曜時限		前期		教室名			
担 当 教 員		川原崎 浩介		実務経験とその関連資格		NSCA-CPT,実業団テニスチームでSC担当					
《授業科目における学習内容》											
NSCA-CPTの教本内容を中心にクライアントに適切なトレーニング方法を提供できるよう正しい指導法を理解する。											
《成績評価の方法と基準》											
出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。											
《使用教材(教科書)及び参考図書》											
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識											
《授業外における学習方法》											
毎回の授業にて行った内容の復習											
《履修に当たっての留意点》											
パーソナルトレーナー検定講座Ⅰを振り返りつつ基礎を知識・実技を固める											
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	講義形式	授業を通じての到達目標	本講義の進め方とパーソナルトレーナー検定講座Ⅰの振り返り①					配布資料	配布資料の復習		
		各コマにおける授業予定	ガイダンスと授業の進め方 ・ 昨年学生が作った問題を解く								
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーナー検定講座Ⅰの振り返り②					配布資料	配布資料の復習		
		各コマにおける授業予定	NSCAの説明と指導者について ・ エクササイズ復習								
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力評価とテストについて					配布資料	配布資料の復習		
		各コマにおける授業予定	体力評価について ・ 体力テストの確認								
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクストレーニング①					配布資料	配布資料の復習		
		各コマにおける授業予定	プライオメトリクストレーニングについての理解								
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクストレーニング②					配布資料	配布資料の復習		
		各コマにおける授業予定	プライオメトリクストレーニングの実技								

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	講義形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニング	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	スピードトレーニングについての理解		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	自体重トレーニング ・ これまでの振り返り(1～7回まで)	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	自体重トレーニングについて ・ 振り返り問題		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニング指導について	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	指導中何を意識するか ・ 実技(フリーウェイト・自体重エクササイズ)		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	プログラムデザインについて	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	プログラムデザインについての理解と作成		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニング指導について	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	第8回で作成したメニューを指導		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニングの法的処方問題について	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	法的問題 ・ ホームジムについて		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	特定クライアントについて①	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	妊娠・肥満についてのエクササイズガイドライン		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	特定クライアントについて②	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	子ども・高齢者についてのエクササイズガイドライン		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	特定クライアントについて③	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	アスリートについてのエクササイズガイドライン		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーナーとして知識を深める	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	まとめ		