

2026 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	演習
科 目 名	パーソナルトレーナー演習 I		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	前期	教室名	
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	JSPO-ATとしてスポーツ整形外科リハビリテーション科で運動指導を6年間経験			
《授業科目における学習内容》						
運動療法・疾病予防における運動処方プログラムの内容を包括的に学習し、各症例に関しての適切な対処法を理解できるようになる						
《成績評価の方法と基準》						
1:定期試験(70%) 2:平常点(10%) 3:出席点(20%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
その都度必要資料を教員が配布する						
《授業外における学習方法》						
事前に次の週に学ぶ疾患について教科書にあらかじめ目を通すことで、大枠を理解することが出来るようになる						
《履修に当たっての留意点》						
運動療法の基礎から、疾患別の注意ポイントなどケーススタディーをしながらすすめていきます。運動処方が理解できるようになるところを到達ポイントとします。						
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	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布		前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。
		各コマにおける授業予定	運動処方の基本原則が理解できるようになる			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布		前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。
		各コマにおける授業予定	子どもの体格・体力の特性を理解できるようになる			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布		前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。
		各コマにおける授業予定	女性の体格・体力の特性を理解できるようになる			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布		前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。
		各コマにおける授業予定	障がい者の体格・体力の特性を理解出来るようになる			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布		前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。
		各コマにおける授業予定	スポーツ選手の体格・体力の特性を理解出来るようになる			

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6回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	体格・身体組成の測定評価を理解できるようになる		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	体力・運動能力の測定評価を理解出来るようになる		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	運動強度の測定評価が理解出来るようになる		
第9回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの医学的基礎を理解できるようになる		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	筋力増強運動の医学的基礎が理解できるようになる		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動療法に必要な基礎知識が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	有酸素性運動の生理学的基礎が理解できるようになる		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	メディカルチェックの理論と実際が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	子どものメディカルチェック(内科系・整形外科系)を理解できるようになる		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	メディカルチェックの理論と実際が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	女性のメディカルチェックが理解できるようになる		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	メディカルチェックの理論と実際が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	中高年のメディカルチェック(内科系・整形外科系)を理解できるようになる		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	メディカルチェックの理論と実際が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	障がい者のメディカルチェックを理解できるようになる		

2026 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	演習
科 目 名	パーソナルトレーナー演習 I		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	前期	教室名	
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	JSPO-ATとしてスポーツ整形外科リハビリテーション科で運動指導を6年間経験			
《授業科目における学習内容》						
運動療法・疾病予防における運動処方プログラムの内容を包括的に学習し、各症例に関しての適切な対処法を理解できるようになる						
《成績評価の方法と基準》						
1:定期試験(70%) 2:平常点(10%) 3:出席点(20%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
その都度必要資料を教員が配布する						
《授業外における学習方法》						
事前に次の週に学ぶ疾患について教科書にあらかじめ目を通すことで、大枠を理解することが出来るようになる						
《履修に当たっての留意点》						
事前に次の週に学ぶ疾患について教科書にあらかじめ目を通すことで、大枠を理解することが出来るようになる						
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16回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	メディカルチェックの理論と実際が理解できるようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。	
		各コマにおける授業予定	スポーツ選手のメディカルチェック(内科系・整形外科系・歯科系)を理解できるようになる			
第17回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。	
		各コマにおける授業予定	運動療法・運動処方の法規上の手続きを理解できるようになる			
第18回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。	
		各コマにおける授業予定	運動療法・運動処方のための診断書・意見書を理解できるようになる			
第19回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。	
		各コマにおける授業予定	心疾患児の運動療法について理解できるようになる			
第20回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとっておく。	
		各コマにおける授業予定	気管支喘息の運動療法について理解できるようになる			

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21回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	アトピー性皮膚炎の運動療法について理解出来るようになる		
第22回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	肥満児に対する運動療法について理解出来るようになる		
第23回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	妊婦に対する運動療法について理解出来るようになる		
第24回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	更年期障害に対する運動療法が理解出来るようになる		
第25回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	骨粗鬆症に対する運動療法が理解出来るようになる		
第26回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	転倒予防のための運動療法が理解出来るようになる		
第27回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	腰痛疾患の運動療法について理解出来るようになる		
第28回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	肩こり・五十肩について運動療法が理解出来るようになる		
第29回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	変形性膝関節症の運動療法について理解出来るようになる		
第30回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	各種疾患・障害に対する運動療法・運動処方の実践が出来るようになる	適宜参考資料を配布	前回の復習と次回の範囲資料にあらかじめ目をとおしておく。
		各コマにおける授業予定	変形性股関節症の運動療法について理解出来るようになる		