

## 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	講義演習
科 目 名	パーソナルトレーナー講座 I		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	1年生		学期及び曜時限	後期	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			
《授業科目における学習内容》						
本講義では、パーソナルトレーナーを目指すことはもとより、人々のスポーツをする・観る・読む・聞く等の要求を自身で咀嚼しクライアントに対して適切なトレーニング方法を知ることができる。また、CPT(パーソナルトレーナー)の取得を目指すことはもちろん、現場で使える指導力を身につけるため、クライアントの安全を確認した後正しい指導法を理解することができる。						
《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を行うこと。						
《履修に当たっての留意点》						
グループワークを中心に展開。						
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	本講義の進め方について理解することができる。	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			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニングの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	トレーニングの行い方について			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ベンチプレスの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	ビック3の行い方と指導法について①			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	スクワットの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	ビック3の行い方と指導法について②			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	デットリフトの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	ビック3の行い方と指導法について③			

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	上肢のトレーニングの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	自重トレーニングについて①		
第7回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	体幹のトレーニングの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	自重トレーニングについて②		
第8回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	下肢のトレーニングの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	自重トレーニングについて③		
第9回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	全身のトレーニングの行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	自重トレーニングについて④		
第10回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	初回面談の行い方について理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	初回面談について①		
第11回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	初回面談を実際に行い実施方法を理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	初回面談について②		
第12回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	インフォームドコンセントについて理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	インフォームドコンセントについて①		
第13回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	インフォームドコンセントの流れを理解し実施方法を理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	インフォームドコンセントについて②		
第14回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	トレーニングプログラムについて実施方法を理解することができる。	配布資料	配布資料の復習
		各コマに おける 授業予定	トレーニングプログラムについて		
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の知識を深めることができる。	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		