

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		学期及び曜時間	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		