

2021 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検定講座Ⅱ		必修/選択の別	必修	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	教室またはTR室
担 当 教 員	川原崎 浩介	実務経験とその関連資格	NSCA-CPT、テニスチームなどのストレングスコーチを務める			
《授業科目における学習内容》						
NSCA-CPT資格の取得を視野に入れながら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	講義演習形式	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とNSCAの説明			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	初回面談と健康評価について理解できる	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	初回面談と健康評価			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	柔軟性トレーニング・ウォームアップについて理解できる	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	ストレッチ・ウォームアップの種類とプログラムデザイン			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	自体重・スタビリティボールエクササイズについて理解できる	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	自体重・スタビリティボールエクササイズの知識・種目の理解			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップ・柔軟性・自体重・スタビリティエクササイズについて理解できる	配布資料	配布資料の復習	
		各コマにおける授業予定	実技(エクササイズテクニック・指導)			

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	有酸素性持久カトレニングについて理解できる	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	有酸素性持久力のトレーニング方法・プログラムデザイン		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニングについて理解できる	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン		
第8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について理解できる	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	プライオメトリクストレーニングのプログラムデザイン		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス・プライオメトリクストレーニングについて理解できる	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	実技(エクササイズテクニック・指導)		
第10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	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11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	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・アスリートについてのエクササイズガイドライン		
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	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント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	メンテナンスと法的処方問題について理解できる	配布資料	配布資料の復習
		各コマにおける授業予定	安全性と法的問題		
第14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		
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	試験の方法確認		