

科目名	ストレングス＆コンディショニング理論 3							年度	2025
英語科目名	Strength&Conditioning Theory 3							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 2年次		必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※
担当教員	野尻、田原		教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーナー	

【科目の目的】

特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者等）の生理学的な特徴を理解しそれぞれに適したトレーニングの各理論について学ぶことが目的です。

【科目の概要】

特定の対象に対しての生理学的特徴や、好発する内科的疾患、外科的疾患を理解した上で必要とされるべきトレーニングについて学びます

【到達目標】

- A. 特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解している
- B. 特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解している
- C. 特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について理解している

【授業の注意点】

テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意してください。課題は必ず提出してください。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解し暗記している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を概ね理解している
到達目標 B	特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解し暗記している□		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を概ね理解している
到達目標 C	特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について理解し暗記している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について理解している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について概ね理解している

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ストレングス&コンディショニング理論3 Strength&Conditioning Theory 3			年度	2025			
英語表記					学期	後期			
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル		評価方法	自己評価		
1	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点		3			
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解					
2	面談と評価	パーソナルトレーニングにおける面談と評価について理解する	1 運動処方における確認事項について	各種必要な案内方法について		3			
3			2 パーソナルトレーナーが運動す処方するまでの流れ	運動処方を開始するまでの必要事項（インフォームドコンセント、PAR-Q、運動承諾書）について			3		
4	体力評価の選択と管理	パーソナルトレーニングにおける面談と評価について理解する	3 運動処方における禁忌・内科的、外科的疾患	冠状動脈疾患の危険因子とその重症度について					
5			1 体力評価について	体力評価の目的を理解する		3			
6	少年期、青年期の生理学的特徴と疾患、少年期、青年期における運動処方	少年期・青年期の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方にについて理解する	2 体力評価の実際	体力評価の妥当性、信頼性を判断する					
7			3 内科的メディカルチェック	内科的メディカルチェックにおける有用性を理解できる		3			
8	高齢者の生理学的特徴と疾患	高齢者の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方にについて理解する	1 少年期・青年期の内科的特徴	少年期・青年期の内科的特徴について理解する					
9			2 少年期・青年期の外科的特徴	少年期・青年期の内科的特徴について理解する		3			
10	妊娠の生理学的特徴	妊娠の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方にについて理解する	3 運動処方	少年、青年に対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる					
11	妊娠に対する運動処方		1 高齢者の内科的特徴	高齢者の内科的特徴について理解する		3			
12			2 高齢者の外科的特徴	高齢者の内科的特徴について理解する					
13			3 運動処方	高齢者に対して有用なエクササイズとその注意点を説明することができる		3			
14	代謝性疾患患者の特徴	代謝性疾患の特徴とそれに適した運動について理解する	1 妊娠における生理学的变化	妊娠における生理学的变化について理解する		3			
15			2 妊娠における運動の有用性	妊娠における妊娠の有用性について理解している					
			3 運動処方	妊娠に対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる					
	評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他								
	自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった								
	備考 等								