

科目名	CPT演習3							年度	2026
英語科目名	Solving CPT problems3							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選2	時間数	60	単位数	4	種別※	演習
担当教員	田原・安田		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】

パーソナルトレーナーに必要な知識全般を習得することが目的です。
NSCA-CPT、JATI-ATIの合格を第一に考えて授業を展開し、資格試験の内容に即した演習問題を出題し、着実に知識を増やし解ける問題を増やしていきます。

【科目の概要】

パーソナルトレーナー（CPT）・JATI認定トレーニング指導者受験に向けて学習します。

【到達目標】

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格すること。
理論試験のなかから出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を確認し、そこから不足部分を覚える作業をしていきます。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目標とします。

【授業の注意点】

持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）授業には毎回出席し、課題は必ず提出すること。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＝ルーブリック

ルーブリック 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	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 B	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 C	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

NSCA『パーソナルトレーナーのための基礎知識』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[理論編・実践編]』

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

筆記試験・レポート・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		CPT演習3			年度	2026
英語表記		Solving CPT problems3			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	1	
			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	1	
			2 運動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			3 運動処方における禁忌・内科的、外科的疾患	冠動脈疾患の危険因子とその重症度について	1	
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	1 体力評価について	体力評価の目的を理解する	1	
			2 体力評価の実際	体力評価の妥当性、信頼性を判断する		
5			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	1	
6	トレーニング科学	レジスタンストレーニングの基礎	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
7	トレーニング科学	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	多関節運動と短関節運動	1	
			2 トレーニングの負荷	筋力トレーニングにおける負荷の設定		
8	トレーニング科学	有酸素トレーニングの基礎知識	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
9	トレーニング科学	有酸素トレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	有酸素トレーニングの目的について	1	
			2 トレーニングの負荷	有酸素トレーニングにおける負荷の設定		
10	トレーニング科学	スピードトレーニングの基礎知識	1 スピードトレーニングの概要	スピードトレーニングとは？	1	
			2 トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
11	トレーニング科学	スピードトレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	スピードトレーニングの目的について	1	
			2 トレーニングの負荷	スピードトレーニングにおける負荷の設定		
12	トレーニング科学	スピードトレーニングの実際	1 トレーニング方法	スピードトレーニングのプログラムデザインの実践	1	
13	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングの基礎知識	1 スピードトレーニングの概要	プライオメトリクスとは？	1	
			2 トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
14	トレーニング科学	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	1 種目の選択	プライオメトリクスの目的	1	
			2 トレーニングの負荷	プライオメトリクスにおける別負荷の設定		
15	総まとめ	知識の理解	1 今までの復習	各種トレーニング理論の再確認	1	

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