

科目名	資格対策6								年度	2026
英語科目名	study of qualifications6								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	演習	
担当教員	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				
<b>【科目の目的】</b> NSCA-CPT取得のための知識の修得を目指します。										
<b>【科目の概要】</b> 演習問題の解答、解説を行うことによって資格の対策を行います。										
<b>【到達目標】</b> AT・JATI・CPT・健康運動指導者の資格取得に関わる解剖学とトレーニングについての知識を修得します										
<b>【授業の注意点】</b> 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。課題の提出も必ず行うこと。										
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										
<b>【教科書】</b> 配布プリント										
<b>【参考資料】</b>										
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 試験・課題・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		資格対策6			年度	2026			
英語表記		study of qualifications6			学期	前期			
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	各種トレーニング理論	レジスタンストレーニング	1	練習問題解答	問題を解き、教科書の内容を理解する	1			
2		有酸素トレーニング	2				1		
3		スプリントトレーニング	3					1	
4		プライオメトリクス	4						1
5		柔軟性トレーニング	5						
6	各種トレーニングのプログラムデザイン	レジスタンストレーニング	1	練習問題解答	問題を解き、教科書の内容を理解する	1			
7		有酸素トレーニング	2				1		
8		スプリントトレーニング	3					1	
9		プライオメトリクス	4						1
10		柔軟性トレーニング	5						
11	特定のクライアントに関する運動指導	発育発達期のプログラムデザイン	1	練習問題解答	問題を解き、教科書の内容を理解する	1			
12		高齢者のプログラムデザイン	2				1		
13		女性のプログラムデザイン	3					1	
14		妊婦のプログラムデザイン	4						1
15		代謝性疾患のプログラムデザイン	5						

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