

科目名	資格対策10								年度	2026
英語科目名	Qualification measures course 10								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義+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				

【科目の目的】

NSCA-CPT取得のための知識の修得を目指します。

【科目の概要】

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。

【到達目標】

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

【授業の注意点】

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					

【教科書】

必要に応じてプリントを配布

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

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10			年度	2026			
英語表記		Qualification measures course 10			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