

科目名	CPT演習4							年度	2026
英語科目名	Certified' Personal Trainer practice 4							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。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4			年度	2026	
英語表記		Certified' Personal Trainer practice 4			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	運動生理学	運動生理学の知識の定着	1 運動生理学の知識の定着	運動生理学の知識の抜けている所を把握する	1		
2					1		
3	トレーニング科学・スポーツ心理学	トレーニング科学分野・スポーツ心理学についての知識の定着	1 トレーニング科学分野・スポーツ心理学についての演習問題の解答	トレーニング科学分野・スポーツ心理学についての抜けている所を把握する	1		
4					1		
5					1		
6	解剖学概論	解剖学概論についての知識の定着	1 解剖学概論についての演習問題の解答	解剖学概論に関してに抜けている所を把握する	1		
7	体幹・股関節の解剖	体幹・股関節の解剖についての知識の定着	1 体幹・股関節の解剖についての演習問題の解答	体幹・股関節の解剖に関してに抜けている所を把握する	1		
8	肩関節の解剖	肩関節の解剖についての知識の定着	1 肩関節についての演習問題の解答	肩関節に関してに抜けている所を把握する	1		
9	肘関節・前腕・手関節の解剖	肘関節・前腕・手関節の解剖についての知識の定着	1 肘関節・前腕・手関節についての演習問題の解答	肘関節・前腕・手関節に関してに抜けている所を把握する	1		
10	膝関節の解剖	膝関節の解剖についての知識の定着	1 膝関節についての演習問題の解答	膝関節に関してに抜けている所を把握する	1		
11	下腿・足関節の解剖	下腿・足関節の解剖についての知識の定着	1 下腿・足関節についての演習問題の解答	下腿・足関節に関してに抜けている所を把握する	1		
12	バイオメカニクス	スポーツバイオメカニクスの基礎について理解する	1	スポーツバイオメカニクスの基礎	これまでの研究において明らかになっている知見について理解する	1	
13			歩・走のバイオメカニクスについて理解する	1	歩動作	歩動作のメカニズムについて理解する	1
				2	走動作	走動作のメカニズムについて理解する	
14			各種動作のバイオメカニクスについて理解する	1	打動作	打・蹴・滑動作のバイオメカニクスについて理解する	1
				2	蹴動作		
3	滑動作						
15	各種動作のバイオメカニクスについて理解する	1	泳動作	泳・漕動作のバイオメカニクスについて理解する	1		
		2	漕動作				

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