

科目名	C P T演習 5								年度	2026
英語科目名	Certified' Personal Trainer practice 5								学期	後期
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】

トレーニング実技、指導能力の向上を目指します。

【科目の概要】

トレーニング実技、指導能力を学習します。

【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5 優れている		レベル3 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	ほとんどの筋力トレーニングを適切なフォームで実践できる		筋力トレーニングを適切なフォームで実践できる		筋力トレーニングを概ね実践できる
到達目標 B	ほとんどの筋力トレーニングを適切な方法で指導ができる		筋力トレーニングを適切な方法で指導ができる		筋力トレーニングを概ね指導ができる
到達目標 C	特定の人に適したトレーニングを理解し、処置ができる		特定の人に適したトレーニングを理解している		特定の人に適したトレーニングを概ね理解している
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5			年度	2026
英語表記		Certified' Personal Trainer practice 5			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	機能解剖とトレーニング(胸)	胸の機能解剖から、胸のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
2	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の機能解剖から、肩のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 インナーマッスルトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
3	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の安定性に関するトレーニングを理解、実践する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
4	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部前面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
5	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部後面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
6	機能解剖とトレーニング(背中)	背中の機能解剖から、背中のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
7	機能解剖とトレーニング(体幹)	体幹の機能とそこに關わるトレーニングを理解する	1 体幹の機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
2 安定性のトレーニング			正しいフォームでトレーニングを実施する			
3 動的なトレーニング			正しいフォームでトレーニングを実施する			
8	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ついて理解する	1	少年期・青年期の運動処方の理解・実践	2	
2 少年期・青年期に適した運動処方実践						
3						
9	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ついて理解する	1	高齢者の運動処方の理解・実践	2	
2 高齢者に適した運動処方実践						
3						
10	妊婦に対する運動処方	妊婦の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	1 妊婦に適した運動処方実践	妊婦の運動処方の理解・実践	2	
2						
3						
11	動きとコンディショニング	トレーニング動作から改善すべき特徴を理解し、実践する	1 動きとコンディショニング実践	動きとコンディショニングの実践と理解	2	
2						
3						
12	妊婦に対する運動処方	妊婦の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	1 妊婦に適した運動処方実践	妊婦の運動処方の理解・実践	2	
2						
3						
13	動きとコンディショニング	トレーニング動作から改善すべき特徴を理解し、実践する	1 動きとコンディショニング実践	動きとコンディショニングの実践と理解	2	
2						
3						
14	妊婦に対する運動処方	妊婦の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	1 妊婦に適した運動処方実践	妊婦の運動処方の理解・実践	2	
2						
3						
15	動きとコンディショニング	トレーニング動作から改善すべき特徴を理解し、実践する	1 動きとコンディショニング実践	動きとコンディショニングの実践と理解	2	
2						
3						

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