

科目名	ストレングス&コンディショニング理論3						年度	2026	
英語科目名	Strength and conditioning theory 3						学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
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> 特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者等）の生理学的な特徴を理解しそれぞれに適したトレーニングの各理論について学ぶことが目的です。									
<b>【科目の概要】</b> 特定の対象に対しての生理学的特徴や、好発する内科的疾患、外科的疾患を理解した上で必要とされるべきトレーニングについて学びます									
<b>【到達目標】</b> A. 特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解し暗記している B. 特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解し暗記している C. 運動指導者の役割について、理解し暗記している D. 外傷・障害の発生から復帰までを理解し、暗記している E. 生活習慣病について理解、暗記している									
<b>【授業の注意点】</b> 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、課題は必ず提出して下さい。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	特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解し暗記している			特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を理解している				特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の生理学的特徴を概ね理解している	
到達目標 B	特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解し暗記している			特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を理解している				特定の対象（発育発達期、女性、高齢者など）の好発する内科的疾患、外科的疾患を概ね理解している	
到達目標 C	運動指導者の役割について理解、暗記している			運動指導者の役割について理解している				運動指導者の役割について概ね理解している	
到達目標 D	外傷・障害の発生から復帰までを理解し、暗記している			外傷・障害の発生から復帰までを理解している				外傷・障害の発生から復帰までを概ね理解している	
到達目標 E	生活習慣病について理解、暗記している			生活習慣病について理解している				生活習慣病について概ね理解している	
<b>【教科書】</b> 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]』									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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		ストレングス&コンディショニング理論 3			年度	2026
英語表記		Strength and conditioning theory 3			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	トレーニング指導者の役割	トレーニング指導者について理解する	1 トレーニング指導者の役割	トレーニング指導者の役割を理解する	1	
2	トレーニング指導者の実務	トレーニング指導者の実務	1 トレーニング指導者の実務	トレーニング指導者の実務を理解する	2	
3	運動と学習理論	運動と心理の基礎理論	1 運動とこころ、やる気	運動とこころ、やる気について理解する	3	
			2 運動と心理サポート	心理サポートについて理解する		
			3 カウンセリング	カウンセリングについて理解する		
4	運動と学習理論	運動学習の指導法	1 運動の上達	運動上達について理解する	3	
			2 運動学習理論	運動学習理論について理解する		
			3 効果的な指導法	効果的な指導法について理解する		
5	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	3	
			2 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		
			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		
6	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	3	
			体力評価の実際	体力評価の妥当性、信頼性を判断する		
			2 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		
7	発育発達期の生理学的特徴と疾患、発育発達期における運動処方	発育発達期理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	1 発育発達期の内科的特徴	発育発達期の内科的特徴について理解する	3	
			2 発育発達期の外科的特徴	発育発達期の内科的特徴について理解する		
			3 栄養指導と運動処方	発育発達期の対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる		
8	高齢者、障がい者への運動処方	高齢者疾患や障がい者に対して適した運動処方について理解する	1 高齢者の外科的・内科的疾患	高齢者の内科的、外科的特徴について理解する	3	
			2 障がい者の特徴	障がい者の特徴について理解できる		
			3 栄養指導と運動処方	高齢者に対して有用なエクササイズとその注意点を説明することができる		
9	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 妊娠における生理学的変化	妊娠における生理学的変化について理解する	3	
			2 妊娠における運動の有用性	妊娠における妊娠の有用性について理解している		
			3 運動処方	妊婦に対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる		
10	女性の生理学的特徴	女性の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	1 月経と内科的特徴	女性特有の月経周期と内科的特徴について理解する	3	
			2 外科的疾患	女性特有の外科的疾患について理解する		
11	女性特有の疾患と運動処方	女性の生理学的特徴、好発する疾患や適した運動処方について理解する	3 栄養指導と運動処方・摂食障害の予防	女性に対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる	3	
12	運動と栄養の基礎理論	運動と栄養の基礎理論を理解する	1 五大栄養素の役割	五大栄養素の役割について理解する	3	
			2 エネルギー消費と水分摂取	エネルギー消費と水分摂取について理解する		
			3 栄養のガイドライン・サプリメント	栄養摂取のガイドライン、サプリメントについて理解する		
13	目的に応じた栄養	目的に応じた栄養摂取について理解する	1 アスリートへの栄養摂取	アスリートの食事管理やスケジュールについて理解する	3	
			2 摂食障害の予防	摂食障害について理解している		
14	生活習慣病の基礎理論	生活習慣病とそれに適した運動処方について理解する	1 生活習慣病の基礎理論	代謝性疾患の様々な特徴を理解できる	3	
			2 生活習慣病と身体の関係	栄養と代謝に問題のある人の一般的なガイドラインを理解する		
			3 栄養指導と運動処方	代謝性疾患患者に対して有用なエクササイズとその注意点について説明することができる		
15	スポーツ傷害	スポーツ傷害	1 スポーツ傷害とは	スポーツ傷害について理解できる	3	
			2 スポーツ傷害の予防の考え方	スポーツ傷害の予防について理解できる		
			3 スポーツ傷害の特徴と予防	スポーツ傷害の特徴と予防について理解できる		

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