

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 & conditioning theory 3						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	野尻、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】 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。									
【科目の概要】 ストレングス&コンディショニング理論1・2で学んだ知識を活用しながら、パーソナルトレーナーとしての知識と総合力を養います。グについて学びます									
【到達目標】 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得や、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）だけではなく、パーソナルトレーナーとして活躍できるためのトレーニングメニューの作成、医学的知識を学び習得します。									
【授業の注意点】 テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意してください。課題は必ず提出してください。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（少年期、青年期、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（少年期、青年期、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（少年期、青年期、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（少年期、青年期、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（少年期、青年期、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（少年期、青年期、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	特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について理解し暗記している		特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について理解している					特定の対象（少年期、青年期、女性、高齢者など）の運動処方について概ね理解している	
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】 試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために小テストを実施します。積極的な授業参加度を評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ストレンクス&コンディショニング理論 3			年度	2026
英語表記		Strength & 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	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	3	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	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 パーソナルトレーナーが運動す処方するまでの流れ			運動処方を開始するまでの必要事項（インフォームドコンセント、PAR-Q、運動承諾書）について			
3 運動処方における禁忌・内科的、外科的疾患			冠状動脈疾患の危険因子とその重症度について			
4	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	
5			2 体力評価の実際	体力評価の妥当性、信頼性を判断する		
3			3 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		
6	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・青年期の内科的特徴	少年期・青年期の内科的特徴について理解する	3	
7			2 少年期・青年期の外科的特徴	少年期・青年期の内科的特徴について理解する		
3			3 運動処方	少年、青年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		
8	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 高齢者の内科的特徴	高齢者の内科的特徴について理解する	3	
9			2 高齢者の外科的特徴	高齢者の内科的特徴について理解する		
3			3 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		
10	妊婦の生理学的特徴	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	
11	妊婦に対する運動処方		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	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			
12	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	
13	女性に対する運動処方		2 外科的疾患	女性特有の外科的疾患について理解する		
3	3 運動処方		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			
14	代謝性疾患患者の特徴	代謝性疾患の特徴とそれに適した運動について理解する	1 代謝性疾患の概要	代謝性疾患の様々な特徴を理解できる	3	
15	代謝性疾患患者と運動		2 代謝性疾患と栄養	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	3 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			

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