

科目名	資格対策 6								年度	2025
英語科目名	study of qualifications6								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	2 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】 NSCA-CPT取得のための知識の修得を目指します。 A. 各種トレーニング理論 B. 各種トレーニングのプロプログラムデザイン C. 特定のクライアントに対する運動指導										
【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	
【教科書】 配布プリント										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 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 6				年度	2025
英語表記		study of qualifications6				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			1	
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			1	
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			1	
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							