

科目名		ストレンクス&コンディショニング理論 3				年度	2025
英語表記		Strike length & 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	1	
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	1		
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	1		
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	1	
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	1	
			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	1	
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	1	
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	1	
			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	1	
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	1	
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	1	
			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	1	
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	1	
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	1	
			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	1	
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	1	
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	1	
			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	1	
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	1	
15	代謝性疾患患者と運動		2	代謝性疾患えと栄養	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	1	
			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	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							