科目名	ストレングス&コンディショニング理論3							年度	2025
英語科目名	Strike length & conditioning theory 3								前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 2年次	必/選	必	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		

### 【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】

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

# 【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ている
- 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ている 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ている

# 【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	レベル3		レベル2		レベル1		
評価	優れている		ふつう		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時記でいる□		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		

# 【教科書】

配布プリント

## 【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。積極的な授業参加度、授業態度によって評価をします。

# ※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ストレングス&コンデ	年度	20	25		
英語表記		Strike length & conditioning theory 3					i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			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		
	ての理解	2 授業内容の理解	日程・内容の理解				
2	2	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 事項について	各種必要な案内方法について		1	
面談と評価	面談と評価		パーソナルトレーナー 2 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(インフォンセント、PAR-Q、運動承諾書)について	ームドコ	1	
		運動処方における禁 3 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	1			
4	4 体力評価の選択と 管理 5	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			
			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	
5			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	学的特徴、好発する疾患の適した運動が支に	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			
			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			
7	方		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、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			
高齢者の生3 特徴と疾患 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 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することができる			
10	妊婦の生理学的特 徴	打得不从田兴药胜鄉	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	
		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 よ	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			
11 妊婦に対する運動 処方		動	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	(類) 女性の生理学的特好発する疾患や適 運動処方についてする	<b>护州</b> の牛耶兰が惟郷	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	
		好発する疾患や適した 運動処方について理解	2 外科的疾患	女性特有の外科的疾患について理解する			
13			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		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			
		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	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 解する	インを理	1	
15	代謝性疾患患者と 運動		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 点について説明することができる				

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