

科目名	資格対策 6							年度	2025
英語科目名	Qualification measures course 6							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+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		Qualification measures course 6					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								