

科目名	C P T演習 3							年度	2025
英語科目名	Certified' Personal Trainer practice 3							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 2年次	必/選	選	時間数	60	単位数	4	種別※	講義+演習
担当教員	安田	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】 パーソナルトレーナーに必要な知識全般を習得することが目的です。 NSCA-CPT、JATI-ATIの合格を第一に考えて授業を展開し、資格試験の内容に即した演習問題を出題し、着実に知識を増やし解ける問題を増やしていきます。									
【科目の概要】 パーソナルトレーナー（CPT）・JATI認定トレーニング指導者受験に向けて学習します。									
【到達目標】 パーソナルトレーナーに必要な知識全般を習得することが目的です。 A. 健康評価と体力評価 B. トレーニング理論と実践 C. トレーニングのプログラムデザイン									
【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、課題は必ず提出すること。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＝ループリック									
ループリック 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		C P T 演習 3				年度	2025
英語表記		Certified' Personal Trainer practice 3				学期	後期
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	1	
			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			
3			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		
			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	トレーニング科学	レジスタンストレーニングの基礎	1	トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2	トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
7	トレーニング科学	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	1	種目の選択	多関節運動と短関節運動	1	
			2	トレーニングの負荷	筋力トレーニングにおける負荷の設定		
8	トレーニング科学	有酸素トレーニングの基礎知識	1	トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2	トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
9	トレーニング科学	有酸素トレーニングのプログラムデザイン	1	種目の選択	有酸素トレーニングの目的について	1	
			2	トレーニングの負荷	有酸素トレーニングにおける負荷の設定		
10	トレーニング科学	スピードトレーニングの基礎知識	1	スピードトレーニングの概要	スピードトレーニングとは？	1	
			2	トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
11	トレーニング科学	スピードトレーニングのプログラムデザイン	1	種目の選択	スピードトレーニングの目的について	1	
			2	トレーニングの負荷	スピードトレーニングにおける負荷の設定		
12	トレーニング科学	スピードトレーニングの実際	1	トレーニング方法	スピードトレーニングのプログラムデザインの実践	1	
13	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングの基礎知識	1	スピードトレーニングの概要	プライオメトリクスとは？	1	
			2	トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
14	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングのプログラムデザイン	1	種目の選択	プライオメトリクスの目的	1	
			2	トレーニングの負荷	プライオメトリクスにおける別負荷の設定		
15	総まとめ	知識の理解	1	今までの復習	各種トレーニング理論の再確認	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