

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                |                |                                           |              |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|--------------|---------|
| 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                                                | 開講年度                                                                                           | 2019年度（平成31年度） |                                           | 科目名          | CPT対策 3 |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                      |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 開設学科                                                                                                                                                                        | スポーツ健康学科三年制                                                                                    | コース名           | スポーツインストラクターコース                           | 開設期          | 前期      |
| 対象年次                                                                                                                                                                        | 3年次                                                                                            | 科目区分           | 選択                                        | 時間数          | 60時間    |
| 単位数                                                                                                                                                                         | 4単位                                                                                            | 授業形態           | 講義                                        |              |         |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                      | NSCA『パーソナルトレーナーのための基礎知識』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[理論編・実践編]』                                 |                |                                           |              |         |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                      |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 担当教員                                                                                                                                                                        | 田原                                                                                             |                | 実務経験の有無・職種                                | 有・パーソナルトレーナー |         |
| 学習目的                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| パーソナルトレーナーとして必要不可欠である資格(NSCA-CPT・JATI-ATI)の資格取得をするための試験対策を実施し、試験に臨むための学習方法、及び、資格取得に必要な各分野の理解を深めることを目的として実施します。<br>また、資格のための試験勉強をするのではなく、パーソナルトレーナーとして必要な知識の習得を目指します。        |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 到達目標                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格を目指します。<br>理論試験のなかから出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を確認し、そこから不足部分を覚える作業をしていきます。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目指します。<br>本授業ではJATI-ATI合格を軸に行います。 |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 教育方法等                                                                                                                                                                       |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 授業概要                                                                                                                                                                        | ・この授業ではCPT・JATI受験にむけて、演習問題、解説を取り入れながら基礎知識のインプット、アウトプットを繰り返すことで知識の習得、定着を図ります。                   |                |                                           |              |         |
| 注意点                                                                                                                                                                         | ・テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意して下さい<br>・課題は必ず提出して下さい<br>・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。 |                |                                           |              |         |
| 評価方法                                                                                                                                                                        | 種別                                                                                             | 割合             | 備 考                                       |              |         |
|                                                                                                                                                                             | 試験・課題                                                                                          | 40%            | 試験と課題を総合的に評価                              |              |         |
|                                                                                                                                                                             | 小テスト                                                                                           | 30%            | 授業内容の理解度を確認するために実施                        |              |         |
|                                                                                                                                                                             | レポート                                                                                           | 0%             |                                           |              |         |
|                                                                                                                                                                             | 成果発表<br>（口頭・実技）                                                                                | 0%             |                                           |              |         |
|                                                                                                                                                                             | 平常点                                                                                            | 30%            | 積極的な授業参加度                                 |              |         |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                                |                                                                                                |                |                                           |              |         |
| 回                                                                                                                                                                           | 授業内容                                                                                           |                | 各回の到達目標                                   |              |         |
| 1回                                                                                                                                                                          | オリエンテーション                                                                                      |                | 全体の流れを理解します                               |              |         |
| 2回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 筋系、神経系、骨格系の機能と構造、心肺系の機能の基礎知識を理解します        |              |         |
| 3回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 生体エネルギー機構について理解します                        |              |         |
| 4回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | レジスタンストレーニング、有酸素トレーニングについて理解します           |              |         |
| 5回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | パーソナルトレーナーにおける栄養、運動心理学について理解します           |              |         |
| 6回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | クライアントの面談、体力評価の選択と管理、評価基準について理解します        |              |         |
| 7回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 自重エクササイズ、レジスタンストレーニングテクニックについて理解します       |              |         |
| 8回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | プライオメトリクス、スピードトレーニングについて理解します             |              |         |
| 9回                                                                                                                                                                          | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 特定のクライアント（青年期、高齢者、妊婦、生活習慣病）について理解します      |              |         |
| 10回                                                                                                                                                                         | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 特定のクライアント（心血管系疾患）について理解します                |              |         |
| 11回                                                                                                                                                                         | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 特定のクライアント（整形外科的疾患）について理解します               |              |         |
| 12回                                                                                                                                                                         | 資格試験対策講義                                                                                       |                | 特定のクライアント（脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺）について理解します |              |         |
| 13回                                                                                                                                                                         | 模擬試験問題                                                                                         |                | アスリートを対象としたレジスタンストレーニングについて理解します          |              |         |
| 14回                                                                                                                                                                         | 模擬試験問題                                                                                         |                | 施設、機器の配備、メンテナンス、法的問題について理解します             |              |         |
| 15回                                                                                                                                                                         | まとめ                                                                                            |                | 上記の全てを理解します                               |              |         |