

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演習2
科目基礎情報				
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名	パーソナルトレーナーコース	開設期 前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数 30時間
単位数	1単位	授業形態	実技	
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事が目的です。				
到達目標				
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格が目標。 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理解し、不足部分を覚えます。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。				
教育方法等				
授業概要	この授業ではCPT・JATI受験合格にむけて、演習問題での学習をします。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	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 (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	CPT演習1の復習。基礎の重要性を理解します。		
2回	資格試験対策講義	筋系、神経系、骨格系の機能と構造、心肺系の機能を理解し覚えます。		
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覚えます。		
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対する生理学的な適応を理解し覚えます。		
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、運動心理学を理解し覚えます。		
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、評価基準を理解し覚えます。		
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を理解し覚えます。		
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を理解し覚えます。		
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）を理解し覚えます。		
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）を理解し覚えます。		
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）を理解し覚えます。		
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）を理解し覚えます。		
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を理解し覚えます。		
14回	模擬試験問題	施設、機器の配備、メンテナンス、法的問題を理解し覚えます。		
15回	まとめ	総復習として全体を深く理解し覚えます		