

## 平成27年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	パーソナルトレーニング基礎(Personal Training Basic)		授業コード
担当教員名	堀 仁史		科目ナンバリングコード
配当学年	2	開講期	前期
必修・選択区分	必修(NSCS-CPT受験希望学生) 選択(一般学生)	単位数	2
履修上の注意または履修条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NSCA-CPT資格試験を受験する場合は、NSCA-CPT科目は全て履修すること。</li> <li>・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。</li> </ul>		
受講心得	健康やストレングス&コンディショニングに強い関心を持ち、パーソナルトレーナーとを養う意欲を持って受講してください。		
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識(Roger W.Earle, Thomas R.Baechle)		
参考文献及び指定図書	Essentials of Strength Training and Conditioning		
関連科目	1.スポーツ医学 2.スポーツ生理学 3.救急法 4.バイオメカニクス 5.スポーツ栄養学 6.心理学 7.ストレングス&コンディショニング基礎 8.ストレングス&コンディショニング実践 9.ストレングス&コンディショニング指導法 10.エクササイズテクニック		

授業の目的	パーソナルトレーナーに求められる生理学的および解剖学的な基礎知識を学習し、また子どもから高齢者まで、アスリートから一般の方まで、様々なクライアントに対するトレーニング指導における基礎と留意点について学びます。 さらにメタボリックシンドロームなど生活習慣病を中心に様々な疾患についても学習安全で効果的なパーソナルトレーニングを指導できる専門職としての能力の向上を
授業の概要	パワーポイントを使用して理論を学習します。以降のNSCA関連の授業では、普段専門用語がたくさん出てきますので、基本的な専門用語の理解が大切になります。

### ○授業計画

学修内容	学修課題(予習)
<b>第1週：オリエンテーション</b> 授業の形態、出欠・成績評価方法、必要な書籍、受講態度、授業内容の説明を行います	
<b>第2週：筋系、神経系、骨格系の構造と機能</b> 筋系、神経系、骨格系の構造と機能について学習します。	配布資料
<b>第3週：心肺系とガス交換</b> 心臓血管系の解剖生理学、呼吸器系について学習します。	配布資料

<b>第4週：生体エネルギー機構</b>		配布資料
生体エネルギー機構に関わる基本的な専門用語、エネルギー供給機構、エネルギー基質の消費と補給、酸素摂取量および運動に対する有酸素性代謝と無酸素性代謝の貢献、エネルギー供給期この現場における応用方法について学習します。		
<b>第5週：バイオメカニクス</b>		配布資料
力学の基礎、身体動作のバイオメカニクス、筋による動作の制御、レジスタンスエクササイズにおけるバイオメカニクスについて学習します。		
<b>第6週：レジスタンストレーニングへの適応</b>		配布資料
レジスタンストレーニングへの基本的な適応、短期的および長期的な適応、レジスタンストレーニングの適応に影響与える要因、オーバートレーニング、デイトレーニングについて学習します。		
<b>第7週：有酸素性持久力トレーニングへの生理学的な応答と適応</b>		配布資料
有酸素性持久力運動への短期的および長期的な適応、有酸素性持久力トレーニングの適応に影響を与える要因、オーバートレーニング、デイトレーニングについて学習します。		
<b>第8週：パーソナルトレーニングにおける栄養</b>		配布資料
栄養に課するトレーナーの役割、食事評価、エネルギー、栄養素、増量と減量、減量食の評価、サプリメント、栄養に関する助言の要点について学習します。		
<b>第9週：パーソナルトレーナーのための運動心理学</b>		配布資料
運動におけるメンタルヘルス、目標設定、動機づけ、クライアントを動機づける方法について学習します。		
<b>第10週：前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアント</b>		配布資料
前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアントにうちて学習します。		
<b>第11週：栄養と代謝に問題を抱えるクライアント</b>		配布資料
体重過多と肥満、摂食障害、高脂血症、メタボリックシンドローム、糖尿病について学習します。		
<b>第12週：心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント</b>		配布資料
健康評価スクリーニングと危険因子の階層化、高血圧、心筋梗塞、脳卒中と末梢血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、喘息について学習します。		
<b>第13週：整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション</b>		配布資料
傷害の分類と機能に及ぼす影響、損傷後の組織の修復、整形外科的問題とトレーナーについて、下背部、肩、足関節、膝、股関節の障害および関節炎について学習します。		
<b>第14週：脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者について</b>		配布資料
脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者について学習します。		
<b>第15週：アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング</b>		配布資料
プログラムデザインにおける諸要素、ピリオダイゼーション、レジスタンストレーニングのピリオダイゼーションにおける線形・非線形モデルについて学習します。		
<b>第16週：期末試験</b>		試験問題
筆記試験		
授業の運営方法	(1)授業の形式	「講義形式」
	(2)複数担当の場合の方式	
	(3)アクティブ・ラーニング	
地域志向科目	該当しない	

備考	
----	--

○単位を修得するために達成すべき到達目標	
【関心・意欲・態度】	
【知識・理解】	トレーニング全般に対する基礎的知識を理解し、トレーニングを指導・実践できる能
【技能・表現・コミュニケーション】	
【思考・判断・創造】	

○成績評価基準(合計100点)			合計欄
到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点	期末試験・中間確認等(テスト)	レポート・作品等(提出物)	発表・その他(無形)
<b>【関心・意欲・態度】</b> ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。			
<b>【知識・理解】</b> ※「専門能力(知識の獲得)」を含む。	100点		
<b>【技能・表現・コミュニケーション】</b> ※「専門能力(知識の活用)」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。			
<b>【思考・判断・創造】</b> ※「考え抜く力」を含む。			

(「人間力」について)

※以上の観点に、「こころの力」(自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等とのを築き、人格の向上を目指す能力)と「職業能力」(職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員として貢献するために必要な能力)を加えた能力が「人間力」です。

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安	
成績評価方法	評価の実施方法と達成水準の目安
レポート・作品等(提出物)	
発表・その他(無形成果)	









列M～列Oは印刷範囲外ですが  
メモ等で使用可能です。

列N以降はシステム処理で使用しているの  
使用しないでください。

E044401

E20810

作成一覧へ

としての見識

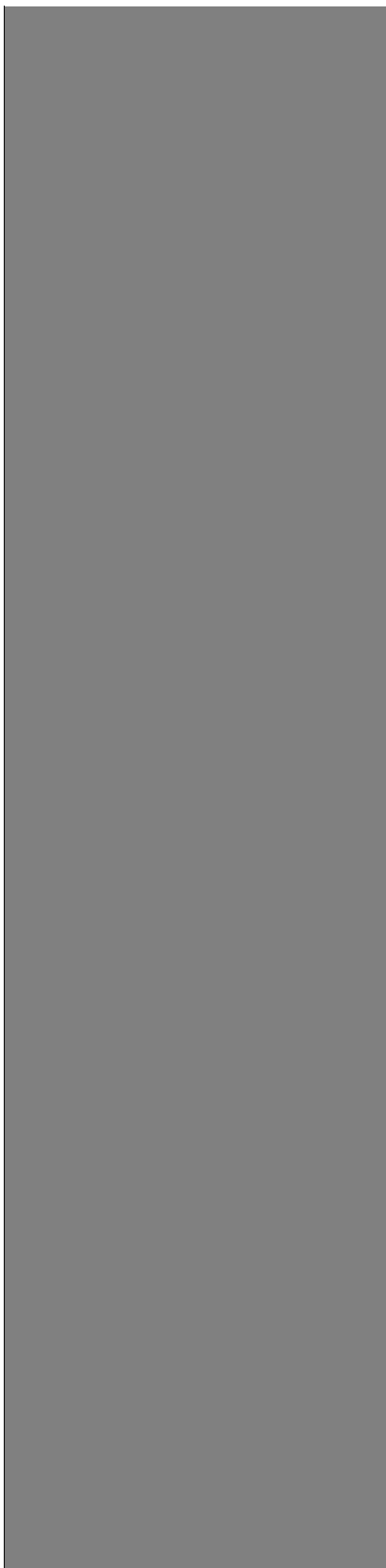
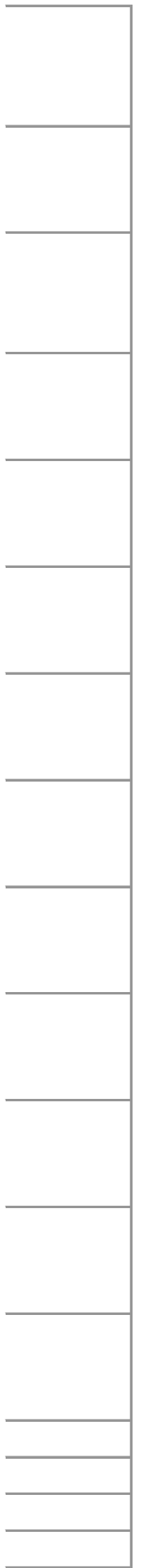
ます。  
るパーソナ

することで、  
目指します。

崩きなれない

予習・復習)





--

--

力を養う

--

--

--

100点

その他  
成果)

--

--

--

--

--

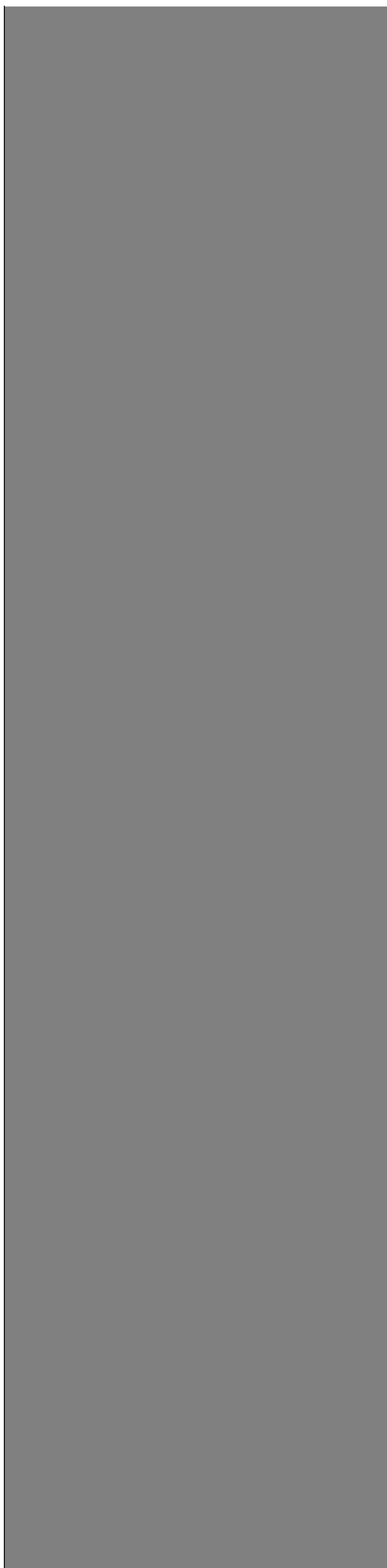
望ましい関係  
より地域・社会

--

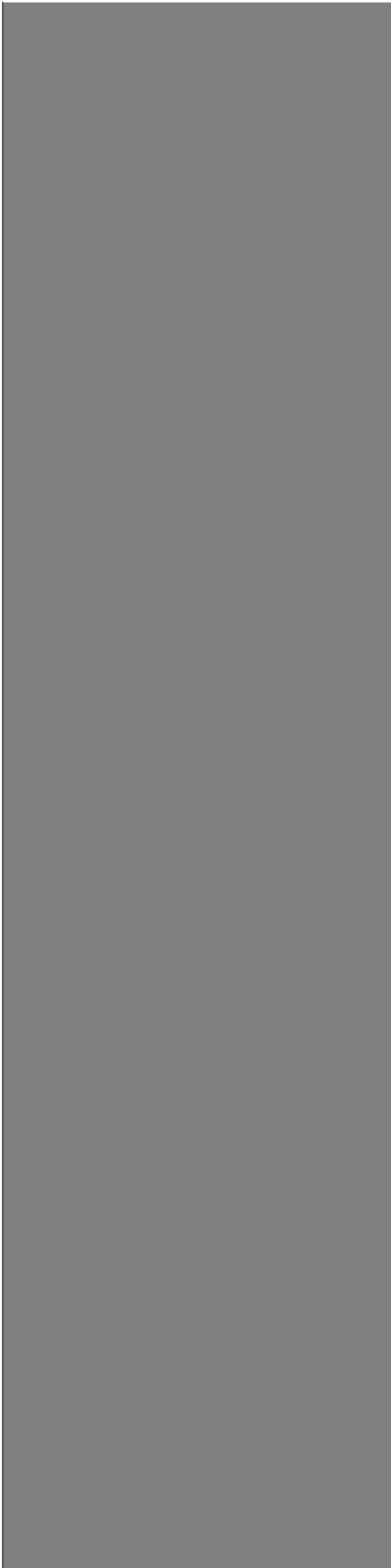
--

--

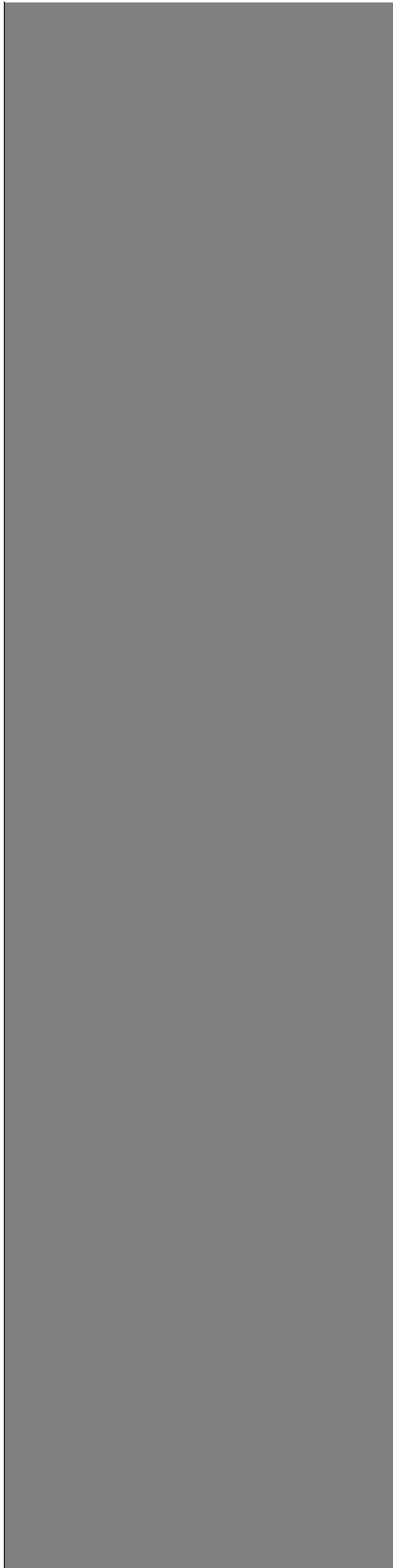
--



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

