平成30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実践(Personal training Practice)			授業コード	E044851
担当教員名	堀 仁史			科目ナンバリングコード	E20811
配当学年	2	開講期	後期		
必修・選択区分	選択	単位数	2		
履修上の注意または履修条件	・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。 ・実技の授業のため、必ず運動が出来るウェア、室内シューズ、タオル等を持参すること。 ・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。				
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しての見識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として必要な指導技能の習得を目指します。 また技能に加えてプログラムを科学的に分析して作成する能力を養います。 さらにクライアントとの契約や施設の管理などについても学習し、総合的にパーソナルトレーナーとしての資質向上を目指します。
授業の概要	ウォーミングアップとクーリングダウン、有酸素性エクササイズ、レジスタンストレーニングについてのプログラムデザインを作成、実際に受講者同士で指導して、指導力の向上を目指します。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
第 1 週 : オリエンテーション 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	復習) 教科書の各センテンスをチェックする。 予習) 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる キーワード:スクリーニング、面談、PAR-Q

第 2 週 ： クライアントの面談と健康評価 面談と評価の目的、実施手順、健康評価スクリーニング、冠状動脈の危険因子と生活習慣の評価、結果の解釈、医師への照会手続きと許可について学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：体力測定、測定評価
第 3 週 ： 体力評価の選択と管理 体力評価の目的、適切な評価方法の選択とケーススタディ、テストの計画と実施、結果の解釈と検討および再評価について学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：身体組成、体力測定、バイタルサイン
第 4 週 ： 体力テスト法と評価基準 バイタルサイン、身体組成、心臓血管系持久力、筋力、筋持久力、柔軟性について、それぞれの身体機能の測定の方法を学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：ウォームアップ、クールダウン、柔軟性トレーニング
第 5 週 ： 柔軟性トレーニングとウォームアップ、クールダウン（理論） 柔軟性の定義、総合的なエクササイズとしての柔軟性トレーニング、柔軟性トレーニングの利点と運動タイプ、ウォームアップとクールダウン、自重とスタビリティーボールのエクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：ウォームアップ、クールダウン、柔軟性トレーニング

第 6 週 ： 柔軟性トレーニングとウォームアップ、クールダウン（実践） 柔軟性の定義、総合的なエクササイズとしての柔軟性トレーニング、柔軟性トレーニングの利点と運動タイプ、ウォームアップとクールダウン、自重とスタビリティーボールのエクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レジスタンストレーニング
第 7 週 ： レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック（理論） 基本的なレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックガイドライン、エクササイズの補助法、各種エクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レジスタンストレーニング
第 8 週 ： レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック（実践） 基本的なレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックガイドライン、エクササイズの補助法、各種エクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：有酸素性持久力トレーニング
第 9 週 ： 心臓血管系のトレーニング方法（理論） 心臓血管系マシーンによるトレーニング、マシーンを用いない心臓血管系エクササイズ、配慮すべき安全なエクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：有酸素性持久力トレーニング

第10週： 心臓血管系のトレーニング方法（実践） 心臓血管系マシーンによるトレーニング、マシーンを用いない心臓血管系エクササイズ、配慮すべき安全なエクササイズについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：プログラムデザイン（運動処方）
第11週： レジスタンストレーニングのプログラムデザイン トレーニングの原理、面談と評価、運動の頻度・種目選択・順序・強度と負荷・反復回数・レップ数とセット数・休息時間、エクササイズのバリエーションについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：プログラムデザイン（運動処方）
第12週： 有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン 有酸素性持久力トレーニングの特異性やプログラムの要素、プログラムのタイプについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：プライオメトリックス、スピード、アジリティ、クイックネス
第13週： プライオメトリックスとスピードトレーニング プライオメトリックスおよびスピードトレーニングの力学と生理学、それぞれのエクササイズについて安全性への配慮、プログラムデザイン、各種ドリルについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：施設管理、安全管理

第14週： 施設と機器の配置およびメンテナンス 施設の設計と計画、施設の使用に関するガイドライン、エクササイズ機器の選定、フロアプランと機器の構成、ホームジムの考察、施設と機器のメンテナンスについて学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：損害賠償、記録と文書、施設管理、安全管理
第15週： パーソナルトレーニングの法的側面 賠償請求と訴訟、賠償請求と訴訟に対するフィットネス産業の対応、健康フィットネス活動における賠償請求、記録と文書、倫理規程について学習します。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 試験対策学修（2時間）
第16週：	

授業の運営方法	（1）授業の形式	「演習等形式」
	（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】	
【技能・表現・コミュニケーション】	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・実践できる能力を養う
【思考・判断・創造】	

○成績評価基準（合計100点）			合計欄	100点
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（無形成果）**	
【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。				
【知識・理解】 ※「専門能力〈知識の獲得〉」を含む。				

【技能・表現・ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ】 ※「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。			100点
【思考・判断・創造】 ※「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」等との望ましい関係を築き、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、産業界の一員となり地域・社会に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）	