2020年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名(英)	パーソナルトレーニング実践 (Personal training Practice)		
ナンバリングコード	E20811	大分類 / 難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目 / 標準レベル スポーツトレーナー
単位数	2	配当学年 / 開講期	2 年 / 後期
必修・選択区分	選択:経営経済学部 コース選択必修:情報メディア学科 情報コミュコース		
授業コード	E044851	クラス名	-
担当教員名	堀　仁史		
履修上の注意、 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。 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		

○成績評価の指標		○成績評価基準(合計100点)		
到達目標の観点	到達目標	テスト (期末試験・中間確認等)	提出物 (レポート・作品等)	無形成果 (発表・その他)
【関心・意欲・態度】	パーソナルトレーナーとして求められるすべての要求に対応できるようにパーソナルトレーニングの基礎的知識と安瀬で効果的なトレーニングの技能に興味関心を持つ。			20点
【知識・理解】	パーソナルトレーナーとして求められるすべての要求に対応できるようにパーソナルトレーニングの基礎的知識と安瀬で効果的なトレーニングの技能を理解する。			10点
【技能・表現・ コミュニケーション】	パーソナルトレーナーとして求められるすべての要求に対応できるようにパーソナルトレーニングの基礎的知識を理解し、安全で効果的なトレーニングを実践できる能力を養う。			60点
【思考・判断・創造】	パーソナルトレーナーとして求められるすべての要求に対応できるようにパーソナルトレーニングの基礎的知識を理解し、安全で効果的なトレーニング指導を実践できる能力を養う。			10点

○成績評価の補足(具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法)

パーソナルトレーナーは子どもから高齢者まで幅広い年齢層や性差に関係なく、また一般人からアスリートまで幅広い志向や要求にこたえる必要がある。
さらに健常者だけではなく、様々な疾病を有するクライアントにも対応できる幅広い知識とトレーニング指導の技能が求められる。

○授業の目的・概要等		
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	該当なし
地域志向科目	該当しない	
実務経験のある教員による授業科目		

○その他

2020年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、履修制限を行います。

1) 上限を最大で20名までとします。
2) これまでの「NSCA認定校カリキュラム」の履修状況から、本講義の履修の可否を判断します。

2020年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画　科 目 名 ： 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： 堀　仁史

学修内容

1. 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

予習：（約2.0h）
復習：（約2.0h）

2. 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。

予習： クライアントの面談と健康評価について理解する（約2.0h）
復習： クライアントの面談と健康評価について理解を深める（約2.0h）

3. 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。

予習： クライアントに応じた体力テストの選択とテストの評価方法について理解する（約2.0h）
復習： クライアントに応じた体力テストの選択とテストの評価方法について理解を深める（約2.0h）

4. 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。

予習： 各種の体力テストの実施方法と評価基準について理解する。（約2.0h）
復習： 各種の体力テストの実施方法と評価基準について理解を深め、実践する。（約2.0h）

5. 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。

予習： 柔軟性トレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： 柔軟性トレーニングについて理解を深める。（約2.0h）

6. 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。

予習： 柔軟性トレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： 柔軟性トレーニングについて理解を深め、実践する。（約2.0h）

7. 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。

予習： レジスタンストレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： レジスタンストレーニングについて理解を深める。（約2.0h）

8. 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。

予習： レジスタンストレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： レジスタンストレーニングについて理解を深め、実践する。（約2.0h）

○授業計画　科 目 名 ： 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： 堀　仁史

学修内容

9. 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。

予習： 心臓血管系トレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： 心臓血管系トレーニングについて理解を深める。（約2.0h）

10. 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。

予習： 心臓血管系トレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： 心臓血管系トレーニングについて理解を深め、実践する。（約2.0h）

11. 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。

予習： レジスタンストレーニングのプログラムデザインについて理解する。（約2.0h）
復習： レジスタンストレーニングのプログラムデザインについて理解を深める。（約2.0h）

12. 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。

予習： 有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザインについて理解する。（約2.0h）
復習： 有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザインについて理解を深める。（約2.0h）

13. 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。

予習： プライメトリックトレーニングとスピードトレーニングについて理解する。（約2.0h）
復習： プライメトリックトレーニングとスピードトレーニングについて理解を深め、実践する。（約2.0h）

14. 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。

予習： 施設の機器とその配置やメンテナンスについて理解する。（約2.0h）
復習： 施設の機器とその配置やメンテナンスについて理解を深める。（約2.0h）

15. 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。

予習： パーソナルトレーニングの指導に必要な法的側面について理解する。（約2.0h）
復習： パーソナルトレーニングの指導に必要な法的側面について理解を深める。（約2.0h）

16.

予習：
復習：