

平成26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	E044401
担当教員名	合原勝之		科目ナンバリングコード	E20810
配当学年	2年	開講期	前期	
必修・選択区分	必修 (NSCA-CPT受験希望者) 選択 (一般学生)	単位数	2単位	
履修上の注意または履修条件	<ul style="list-style-type: none"> ・CSCS資格試験を受験する場合は、CSCS科目は全て履修すること。 ・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、スペシャリスト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			
参考文献及び指定図書	Essential of Strength Training & Conditioning (第3版)			
関連科目	スポーツ医学 スポーツ生理学 バイオメカニクス スポーツ栄養学 パーソナルトレーニング実践 心理学 ストレングス&コンディショニング基礎 ストレングス&コンディショニング応用 ストレングス&コンディショニング指導法 スポーツリテラシーⅡ(救急法)			

授業の目的	パーソナルトレーナーとして必要な科学的な基礎知識の習得を目指します。また様々なクライアントに対応できるよう、特定のクライアントに対する安全で効果的な運動指導方法について学習します。
授業の概要	講義の前半では、1年次に学習した「科学的な基礎知識」を、パーソナルトレーナーに求められる基礎知識におきかえて学習します。後半では、様々なクライアントに対して、それぞれ安全かつ効果的なトレーニング指導について学習します。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
第1週：筋、神経、骨格系の構造と機能 筋や神経、骨格、腱、靭帯の構造と機能について理解を深めます。	筋肉の興奮収縮連関について説明できるようになる
第2週：心臓血管系と呼吸器系の構造と機能 酸素の運搬に関わる心臓、肺、血管、血液といった呼吸循環器系の構造と機能について理解を深めます。	血液循環と呼吸器の役割を明確に説明できる
第3週：生体エネルギー論 科学的基礎用語と、ATPをはじめとする化学物質および活動に応じたエネルギー供給機構についての理解を深めます。	3つのエネルギー供給を図示する
第4週：バイオメカニクス 力学的基礎としてこの原理、身体活動および様々なレジスタンストレーニングにおけるバイオメカニクスについて理解を深めます。	トレーニング動作をバイオメカニクスの関連させ説明する
第5週：レジスタンストレーニングの適応 第1週～第3週で学習した身体の機能や構造が、レジスタンストレーニングによってどのように適応していくかを学習します。	トレーニングが身体に及ぼす影響を自身の身体で体験する
第6週：有酸素性トレーニングの適応 第1週～第3週で学習した身体の機能や構造が、有酸素性持久カトレーニングによってどのように適応していくかを学習します。	
第7週：パーソナルトレーニングにおける栄養	

食事の評価と栄養素についての基礎知識、増量や減量、またサプリメントなどクライアントに応じた食事指導について学習し、理解を深めます。	自身の1週間の食事をチェックしてくる	
第8週：パーソナルトレーニングのための心理学 運動によるメンタルヘルスに対する効果や、クライアントに対する目標設定、動機づけの重要性について学習し、理解を深めます。		
第9週：クライアントの面談と健康評価 クライアントとの初回面談に必要な事項を理解するとともに、様々なクライアントに対して正しい健康評価スクリーニングを実施し、健康状態にあったプログラムを作成する能力について学習します。	面談シートを作ってみる	
第10週：妊婦、高齢者、青年期直前期のクライアント 妊婦、高齢者、青年期直前期のクライアントの各年齢特有のニーズや考慮すべき事柄について理解をした上で、安全で効果的なエクササイズについて理解を深めます。		
第11週：栄養と代謝に問題を抱えるクライアント 栄養や代謝に問題を抱えるクライアントに対して、適切なプログラムを提供することと、栄養についてのガイドライン、生活習慣の変容方法などについて理解を深めます。	糖尿病、高脂血症、高血圧について調べてくる	
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 心臓血管系疾患の病態生理学と危険因子および各ステージにおけるクライアントのQOLを向上させるエクササイズについて理解を深める。	心筋梗塞、COPDなどについて調べてくる	
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 傷害と整形外科的疾患を認識し、組織回復の各過程における目標や、リハビリテーションにおけるパーソナルトレーナーの役割について理解を深める。	肩関節、股関節、膝関節の外傷について調べてくる	
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 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺における基本的な病因および疫学について理解し、これらの障害を有するクライアントへの最低限の注意事項と継続的なエクササイズがもたらす健康における利益について理解を深める。		
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 スポーツを行っているクライアントに対して、安全で効果的なプログラムデザインを提供できる知識の習得を目指す。	自身のトレーニングプログラムを作成する	
第16週：期末試験		
授業の運営方法	(1)授業の形式	
	(2)複数担当の場合の方式	
	(3)アクティブ・ラーニング	
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。	100点			
【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。				
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。				
(「人間力」について) ※以上の観点到、「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)	