

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実践(Personal training Practice)		授業コード	E044851
担当教員名	合原勝之		科目ナンバリングコード	
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	健康やストレンクス&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基礎 心理学 スtrenクス&コンディショニング基礎 スtrenクス&コンディショニング応用 スtrenクス&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：体力評価の選択と管理 1 体力評価の目的を理解し、テストの妥当性と信頼性について理解を深める。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 自身のやっている競技またはやっていた協議で、どのような体力測定をやればよいか各自で考える
第2週：体力評価の選択と管理 2 各クライアントに対して適用可能なテストかについて経験性の階層評価が行え、適切なテストを選択・判断できる知識の習得を目指す。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 自身のやっている競技またはやっていた協議で、どのような体力測定をやればよいか各自で考える
第3週：体力テスト法と評価基準 1 各種体力テスト法を正しく理解し、運用できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 自身のやっている競技またはやっていた協議で、どのような体力測定をやればよいか各自で考える
第4週：体力テスト法と評価基準 2 各種体力テストを実施し、データを収集についての理解を深める。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 自身のやっている競技またはやっていた協議で、どのような体力測定をやればよいか各自で考える
第5週：体力テスト法と評価基準 3 各種体力テストの結果を評価し、基準値とクライアントの結果を比較できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 自身のやっている競技またはやっていた協議で、どのような体力測定をやればよいか各自で考える

第6週：柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ 1 柔軟性トレーニングプログラムと、プログラムが身体に及ぼす有用性について理解し、様々な柔軟競りプログラムをリストアップして説明することができる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 柔軟性、自重、ボールエクササイズプログラムを作成する
第7週：柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ 2 自重のみを用いたエクササイズとスタビリティボールを用いたエクササイズを監督・管理できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと 柔軟性、自重、ボールエクササイズプログラムを作成する
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 1 レジスタンストレーニングの基本テクニックを理解し、適切なフォームを指導することができる能力を養う。また補助が必要な状況や適切な補助テクニックについて理解する。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと
第9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 2 適切なトレーニング用具やウェアを決定することができる能力と、エクササイズテクニックにおいて起こりやすい誤りを認識できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと
第10週：心臓血管系のトレーニング方法 1 心臓血管系活動に関するガイドラインを理解し、各種の心臓血管系トレーニングマシンを用いたエクササイズに関して、適切な助言ができる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと
第11週：心臓血管系のトレーニング方法 2 グループエクササイズに安全に参加する方法を理解し、個人の嗜好や身体能力に応じた心臓血管系活動を紹介できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと
第12週：レジスタンストレーニングのプログラムデザイン 1 レジスタンストレーニングのプログラムデザインに必要なさまざまな因子を理解し、クライアントのニーズにあったレジスタンストレーニングプログラムを提供できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと それぞれのトレーニングを自身の競技またはやっていた競技で、プログラムを作成する
第13週：有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン 2 有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザインに必要なさまざまな因子を理解し、クライアントのニーズにあった有酸素性持久カトレーニングプログラムを提供できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと それぞれのトレーニングを自身の競技またはやっていた競技で、プログラムを作成する
第14週：プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング 1 プライオメトリックトレーニングのプログラムデザインに必要なさまざまな因子を理解し、クライアントのニーズにあったプライオメトリックトレーニングプログラムを提供できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと それぞれのトレーニングを自身の競技またはやっていた競技で、プログラムを作成する
第15週：プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング 2 スピードトレーニングのプログラムデザインに必要なさまざまな因子を理解し、クライアントのニーズにあったスピードトレーニングプログラムを提供できる能力を養う。	予習：翌週予定の項目を毎週読むこと それぞれのトレーニングを自身の競技またはやっていた競技で、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】	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
【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	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)	