

2022年度 授業シラバスの詳細内容

| ○基本情報           |                                                                                                                                              |                   |                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 科目名             | パーソナルトレーニング基礎 (Personal training Basic)                                                                                                      |                   |                                  |
| ナンバリングコード       | E20810                                                                                                                                       | 大分類 / 難易度<br>科目分野 | 経営経済学科 専門科目 / 標準レベル<br>スポーツトレーナー |
| 単位数             | 2                                                                                                                                            | 配当学年 / 開講期        | 2 年 / 前期                         |
| 必修・選択区分         | 選択:経営経済学部<br>コース選択必修:情報メディア学科 情報コミュコース<br><br>※入学年度及び所属学科コースで異なる場合がありますので、学生便覧で必ず確認してください。                                                   |                   |                                  |
| 授業コード           | E044401                                                                                                                                      | クラス名              | -                                |
| 担当教員名           | 堀 仁史                                                                                                                                         |                   |                                  |
| 履修上の注意、<br>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。<br>・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。<br>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<br>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<br>2.スポーツ生理学                                                                                                                        |                   |                                  |

| ○基本情報                |                                                                                                                                                                                                                     |         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 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基にして、子どもから高<br>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パーソナルトレーニング指導<br>における基礎と留意点について学びます。<br>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することで、安<br>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目指します。 |         |
| 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、普段聞きなれない専<br>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                                                                                                                                                                                                      | 「該当しない」 |
|                      | (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<br>よる授業科目 | 該当しない                                                                                                                                                                                                               |         |

| ○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<br>(期末試<br>験・中間確 | 提出物<br>(レポート・<br>作品等) | 無形成果<br>(発表・そ<br>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に対して興味や関心を持つ。                |                      |                       | 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を理解する。                       | 60点                  |                       |                      |
| 【技能・表現・<br>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、トレーニングプログラムを作成できる能力を養う。 |                      |                       | 10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、トレーニングプログラムを作成できる能力を養う。 |                      |                       | 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)                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 基本的に評価は、出席回数を満たした場合に受験対象者とし、試験の結果を評価します。<br>またそれらの評価と併せて「出席率」を掛け合わせ、総合的に判断します。<br>課題のフィードバックは、次回以降の授業中に行います。 |  |

| ○その他                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022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60名までとします。<br>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。 |  |

2022年度 授業シラバスの詳細内容

|                                                                                                                             |  |               |                                                |       |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|------------------------------------------------|-------|---------|
| ○授業計画                                                                                                                       |  | 科 目 名<br>担当教員 | パーソナルトレーニング基礎（Personal training Basic）<br>堀 仁史 | 授業コード | E044401 |
| 学修内容                                                                                                                        |  |               |                                                |       |         |
| 1. オリエンテーション<br>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時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 2. 筋系、神経系、骨格系の構造と機能<br>筋系、神経系、骨格系の構造と機能について学習します。                                                                           |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 3. 心肺系とガス交換<br>心臓血管系の解剖生理学、呼吸器系について学習します。                                                                                   |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 4. 生体エネルギー機構<br>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。 |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 5. バイオメカニクス<br>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。                                             |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 6. レジスタンストレーニングへの適応<br>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、ディトレーニングについて学習します。              |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 7. 有酸素性持久カトレーニングへの生理学的な応答と適応<br>有酸素性持久力運動への短期的および長期的な適応、有酸素性持久カ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、ディトレーニングについて学習します。             |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 8. パーソナルトレーニングにおける栄養<br>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。                             |  |               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |
| 復習                                                                                                                          |  |               |                                                | 約2時間  |         |

|                                                                                                                     |  |                                               |                                                |       |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------|
| ○授業計画                                                                                                               |  | 科 目 名<br>担当教員                                 | パーソナルトレーニング基礎（Personal training Basic）<br>堀 仁史 | 授業コード | E044401 |
| 学修内容                                                                                                                |  |                                               |                                                |       |         |
| 9. パーソナルトレーナーのための運動心理学<br>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。                                          |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | パーソナルトレーニングにおける心理学の重要性について理解します。              |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | パーソナルトレーニングにおける心理学の重要性について理解を深めます。            |                                                |       | 約2時間    |
| 10. 前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアント<br>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。                                                      |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | 年齢差や性差、また妊婦に対するパーソナルトレーニングの違いについて理解します。       |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | 年齢差や性差、また妊婦に対するパーソナルトレーニングの違いについて理解を深めます。     |                                                |       | 約2時間    |
| 11. 栄養と代謝に問題を抱えるクライアント<br>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。                                              |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | 栄養や代謝に問題を抱えるクライアントに対するパーソナルトレーニングについて理解します。   |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | 栄養や代謝に問題を抱えるクライアントに対するパーソナルトレーニングについて理解を深めます。 |                                                |       | 約2時間    |
| 12. 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<br>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。                    |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | 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のトレーニングについて理解します。   |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | 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のトレーニングについて理解を深めます。 |                                                |       | 約2時間    |
| 13. 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<br>傷害の分類と機能に及ぼす影響、損傷後の組織の修復、整形外科の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。 |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | 整形外科的疾患や傷害を有するクライアントのリハビリテーションについて理解します。      |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | 整形外科的疾患や傷害を有するクライアントのリハビリテーションについて理解を深めます。    |                                                |       | 約2時間    |
| 14. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者について<br>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。                                                |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者のトレーニングについて理解をします。     |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者のトレーニングについて理解を深めます。    |                                                |       | 約2時間    |
| 15. アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング<br>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。           |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  | アスリートを対象としたトレーニングについて理解をします。                  |                                                |       | 約2時間    |
| 復習                                                                                                                  |  | アスリートを対象としたトレーニングについて理解を深めます。                 |                                                |       | 約2時間    |
| 16. 期末試験<br>筆記試験                                                                                                    |  |                                               |                                                |       |         |
| 予習                                                                                                                  |  |                                               |                                                |       |         |
| 復習                                                                                                                  |  |                                               |                                                |       |         |