

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	基礎パーソナルトレーニング		
担当者(Instructors)	萩原 麻耶	配当年次(Dividend year)	3
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)
パーソナルトレーナーは、トレーニングを用いて様々な対象者を健康にする仕事である。特別な配慮が必要な対象者のトレーニングは、考慮すべきポイントがある。この講義では、パーソナルトレーナーのための基礎的な知識を学び、特別な配慮が必要なクライアントのためのプログラムデザインができるようになることを目的とする。

■授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式で授業を行う。授業の内容に応じて、ディスカッション、グループワークや実技を行う。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス	授業の進め方、ルール、評価方法を説明する。	☐
第2回	クライアントの面談と健康評価	初回面談と健康評価のスクリーニングについて解説する。	☐
第3回	体力評価の選択と管理	体力評価の選択で考慮することを解説する。	☐
第4回	体力テスト法と評価基準	体力テストの評価方法を解説する。	☐
第5回	前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアントへのトレーニング	前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアントのためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第6回	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのトレーニング	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントのためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第7回	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へのトレーニング	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ためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第8回	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	リハビリテーション時のパーソナルトレーナーの役割を解説する。	☐
第9回	脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者へのトレーニング	脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者のクライアントのためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第10回	アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング	アスリートのためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第11回	メンタルヘルスにおけるトレーニングの効果	メンタルヘルスのためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第12回	女性へのトレーニング	女性のためのトレーニング指導に必要な知識を学ぶ。	☐
第13回	施設と機器の配置およびメンテナンス	施設と機器の配置およびメンテナンスにおいて考慮することを解説する。	☐
第14回	パーソナルトレーニングの法的側面	パーソナルトレーナーの責任について解説する。	☐
第15回	テストと授業の総まとめ	これまで学んだ知識について筆記テストを行なう。また、これまでの授業の振り返りを行う。	☐

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
事前に授業で学習する内容に関してテキストを十分に読んで予習をする（2時間程度）。事後学習として、学習した内容をテキストや配付資料を用いて復習をする（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
随時、質問・相談を受け付ける。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	クライアントに応じたパーソナルトレーニング指導に必要な知識を学びプログラムの作成ができ、パーソナルトレーナーの役割を理解することができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			100%	
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 授業内試験：筆記テスト（50％）、レポート（50％）				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	Brad J. Schoenfeldら(著). 瀬戸口芳正ら(監). NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識(第3版). ブックハウスHD	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	必要に応じて適宜配布する。	
2		
3		
4		
5		