

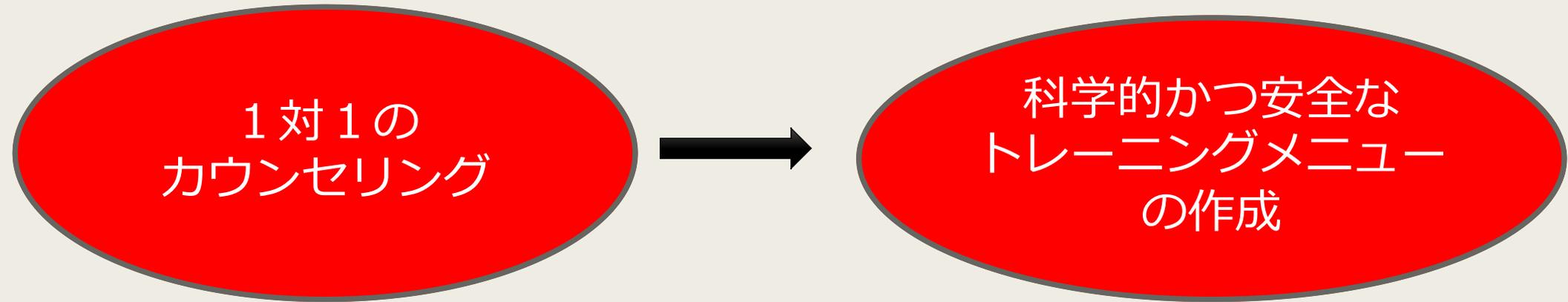
パーソナルトレーナーについて

- 名古屋経済大学経営学部
- 徐 誠敏ゼミ(ポジベーションゼミ) 3年生
 - 大屋 陸
- 2021年6月11日(金)

パーソナルトレーナーとは

- 個人の**身体能力**・**生活**など目的に合わせてトレーニングメニュー作成
- **マンツーマンの指導**を行うスペシャリスト
- 対象は**スポーツ選手**・**生活習慣病の方**・**一般人**
- 年齢は幅広い

仕事内容



その後、メニューをこなしていく上で...



① カウンセリング



ポイント！！

- どのくらいの頻度で通えるか
- 運動歴
- 現病歴
- 既往歴
- 自覚症状
- 家族歴
- 喫煙
- 飲酒量
- 食習慣

② トレーニングメニューの作成 (アスリート向け)

定例休日練習会	曜日	開始時間	集合場所	対象レベル (目安)	メニュー
4/1	土	9:00~	辻堂海浜公園	全てのレベル	600M×7本
4/15	土	9:00~	柳島しおさい公園	全てのレベル	20~30分ペース走
4/22	土	9:00~	柳島しおさい広場	全てのレベル	800M×5本
4/29	祝	9:00~	辻堂海浜公園	全てのレベル	3kmタイムトライアル
定例平日練習会	曜日	開始時間	場所	対象レベル (目安)	メニュー
4/4	火	19:30~	辻堂海浜公園	全てのレベル	200M×12本
4/11	火	19:15~	大和陸上競技場	中上級者 5km18分~22分の 走力	1000M×5本
4/18	火	19:30~	辻堂海浜公園	全てのレベル	走力向上サーキット
4/25	火	19:15~	大和陸上競技場	中上級者 5km18 分~22分の走力	2000M×3本
特別練習会	曜日	開始時間	場所	対象レベル (目安)	☆10km45分切プロジェクト
4/16	日	9:00	柳島しおさい広場	1kmを4分30秒以内 で走れる方	4:30/kmのペーサー付ペース走。 10kmやりきる事をゴールに何キロ 地点まで付けるかチャレンジ

そのクライアント
によって
主観的強度は
<ややきつい>
を目安に作成

メニューをこなしていく上で...

■褒める・評価

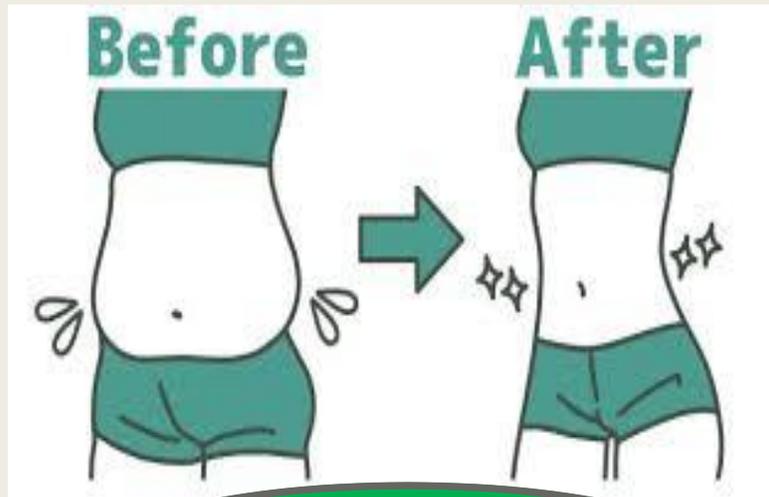
→なかなか定期的にメニューをこなすのは**困難**
評価することにより、**やる気**にさせる。
続けて良かったと思わせる。

■ 栄養管理

→ 食事のバランスや食生活を見ると**効果up↑**
その人に合った食事指導

どんな目的を持つ クライアントがいるのか

- 運動能力や身体機能は人それぞれ
- 目的は運動能力の向上だけに**限らない**。



ダイエット



ストレス解消



リハビリ

必要な資格

- NSCA-CPT
(NSCA 認定パーソナルトレーナー)
- NESTA-PFT
(NESTA 認定パーソナルフィットネストレーナー)
- JATI-ATI
(JATI認定トレーニング指導者資格)

クライアントがトレーニング中
少しでも情報が知りたい！！

- ・ 栄養学
- ・ 解剖学
- ・ 生理学

外出自粛によるフィットネス実施率の変化 ～男女年代別～

対象者：アンケート回答者全員 (n=1,053名)



参考文献

公団財団法人健康・体力づくり事業財団著(2015)『健康運動実戦指導者養成用テキスト』

公益財団法人健康・体力づくり事業財。

公益財団法人日本スポーツ協会・指導者育成専門委員会アスレティックトレーナー部会(監修)、

福林徹(編集)(2011)『アスレティックトレーナー専門科目テキスト③ スポーツ外傷・障害の基礎知識』文光堂。

<https://images.app.goo.gl/syboA9ThpmbMDcraA>(2021年6月16日確認)。

<https://produce19770405.amebaownd.com/posts/2140562/>(2021年6月16日確認)。

<https://images.app.goo.gl/EY85pjaYuWyV2drn6>(2021年6月15日確認)。

終わり

今回の発表後の大屋君の感想

土屋くんの発表を聞いて、世界中には色々な職業のプロフェッショナルな方々がありますが、
改めてスポーツの世界の厳しさを感じました。

厳しい世界での競争に勝つためには自分の特性や武器に更に磨きをかけること。

自分の苦手な所を繰り返し、繰り返し練習し補うこと。これが大事だと思います。

ただ上手いだけでやっていけないのがスポーツの世界だと自分は思うので、

土屋くんのアグレッシブさや、モチベーションの高さを見習いたいです。

必ずプロになってくれると思います。自分のパーソナルトレーナーの発表では、

PowerPointを使って自分なりにわかりやすく伝えることができたのではないかなと思います。

動きをつけたり、イラストをつけたりなど少し時間もかかりましたが、

創意工夫ができてよかったです。後は、話し方などもっと練習をした上で臨めばよかったですかなとすこし反省しました。

大屋 陸君の 発表の様子

自己紹介中^^



パーソナルトレーナーとは



パーソナルトレーナーの仕事内容



パーソナルトレーナーの仕事内容



パーソナルトレーナーの仕事内容 トレーニングメニューの作成



パーソナルトレーナーの仕事内容 栄養管理



パーソナルトレーナーの仕事内容 利用者のニーズ把握



パーソナルトレーナーになるために 必要な資格



外出自粛によるフィットネス実施率 の変化について

