

|                                                                                                                                     |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----|----------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                 |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| スポーツトレーナー科三年制                                                                                                                       |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| ストレングス&コンディショニング理論 3                                                                                                                |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                  | 2 年次               | 開講期 | 前期 | 区分       | 必 | 種別 | 講義         | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                                                                | 田原                 |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | パーソナルトレーナー |     |    |    |   |
| 授業概要                                                                                                                                |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| S&C理論 1 ・ 2 で学んだ知識を活用しながら、パーソナルトレーナーとしての知識と総合力を養います。                                                                                |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 到達目標                                                                                                                                |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為の知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）、パーソナルトレーナーとして活躍できるためのトレーニングメニューの作成、医学的知識を学びます。 |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                                                |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 体力学、運動生理学、バイオメカニクスなど基礎的な知識を勉強したあとに、ストレングス&コンディショニングプログラムを作成するための基礎知識を学びます（フィットネスエクササイズと安全を含む）。                                      |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                              |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 筆記試験・レポート・平常点                                                                                                                       |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 履修上の注意                                                                                                                              |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）授業には毎回出席し、課題は必ず提出して下さい。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。                                             |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                                                               |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| NSCA『パーソナルトレーナーのための基礎知識』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[理論編・実践編]』                                                                      |                    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                                                  | 授業計画               |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                                                                 | S&C理論 2 の復習確認      |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                                                 | ～ 9 回特定のクライアントへの対応 |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第10回                                                                                                                                | ～ 1 1 回初回面談と評価     |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校 |               |
| スポーツトレーナー科三年制       |               |
| ストレングス&コンディショニング理論3 |               |
| 第12回                | ～13回法的諸問題     |
| 第14回                | ～15回安全管理と施設運営 |