

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											
ストレングス&コンディショニング理論 1											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
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も含む）。											
到達目標											
各種資格（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI等）合格のための基礎知識を習得のみならず、スポーツトレーナーとして必要な運動生理学・バイオメカニクス・トレーニング科学を学び、トレーニング指導者として活躍できるための知識を学びます。											
授業方法											
教科書を中心に進めます。授業の理解を確認するために小テストの実施。理解度を深めるために課題の提出があります。											
成績評価方法											
筆記試験・小テスト・課題提出・平常点											
履修上の注意											
テキストは必ず持参。課題提出をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は修了することができません。											
教科書教材											
パーソナルトレーナーのための基礎知識・トレーニング指導者テキスト											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	体力学										
第3回	～6回運動生理学										

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

ストレングス&コンディショニング理論 1

第7回	バイオメカニクス
第8回	ストレッチング・W-UP・C-DOWN
第9回	～14回トレーニング科学
第15回	総復習