

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実技2											
対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
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											
マシンやフリーウエイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニングなどの基本テクニックについて学びます。											
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、トレーニングテクニック・トレーニングメニュー作成・トレーニングの指導について修得します。											
授業方法											
実技中心の授業準備運動・ウエイトトレーニングマシン・フリーウエイト等を使用します											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
履修上の注意											
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。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。											
教科書教材											
トレーニング指導者テキスト実技編レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～6回フリーウエイトトレーニング										
第7回	フリーウエイトトレーニング実技の確認										

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実技2

第8回

～11回パワー系トレーニング

第12回

～15回補助エクササイズ