

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	
C P T 演習 1	
第 4 回	レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング
第 5 回	栄養・心理学
第 6 回	評価
第 7 回	プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング
第 8 回	自重エクササイズ・レジスタンストレーニング
第 9 回	～ 1 2 回特定のクライアント
第 1 3 回	アスリートの対応
第 1 4 回	施設・法的問題
第 1 5 回	総復習