

|                                                                                                                                                 |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----|----------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 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 3                                                                                                                                      |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                              | 2 年次           | 開講期 | 後期 | 区分       | 選 | 種別 | 実習         | 時間数 | 60 | 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                                                                                                                                            |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| パーソナルトレーナー（CPT）・JATI認定トレーニング指導者受験に向けて実技を含め学習します。                                                                                                |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 到達目標                                                                                                                                            |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格すること。<br>理論試験のなかから出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を確認し、そこから不足部分を覚える作業をしていきます。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目標とします。 |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                                                            |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| CPT・JATI受験にむけて、演習問題を取り入れ、授業内で解説を取り入れながら基礎知識のインプット、アウトプットを繰り返すことで知識の習得、定着を図ります。                                                                  |                |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 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、課題は必ず提出すること。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                                                                                                                                             | ～2回模擬試験        |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                                                             | ～5回筋系・神経系      |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第6回                                                                                                                                             | ～8回心肺系・エネルギー機構 |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 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 3          |                      |
| 第 9 回               | ～ 1 2 回模擬試験          |
| 第 1 3 回             | ～ 1 8 回トレーニング系       |
| 第 1 9 回             | ～ 2 0 回模擬試験          |
| 第 2 1 回             | ～ 2 6 回特定のクライアントに関して |
| 第 2 7 回             | ～ 2 8 回施設・法的問題       |
| 第 2 9 回             | ～ 3 0 回模擬試験          |