

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 スポーツビジネスコース	
トレーニング実技 1	
第 4 回	マシントレーニング③レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-downを習得します。
第 5 回	フリーウェイト①BP、ダンベルBP、W-upとC-downを習得します
第 6 回	フリーウェイト②BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-downを習得します
第 7 回	フリーウェイト③DL、ダンベルDL、W-upとC-downを習得します
第 8 回	パーソナルトレーニングとは①指導対象(年代、性差など)について理解します
第 9 回	パーソナルトレーニングとは②運動プログラムの作成方法について理解します
第 1 0 回	パーソナルトレーニング①ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第 1 1 回	パーソナルトレーニング②ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第 1 2 回	パーソナルトレーニング③ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第 1 3 回	パーソナルトレーニング④ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第 1 4 回	パーソナルトレーニング⑤ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第 1 5 回	まとめ 1 回から 1 4 回を総合的に理解します