# 2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース

# 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	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	小林寛和			実務 経験	有	職種	パーソ	ナルトレー	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(NSCA-CPT・JATI-ATI)合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識(運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学)、パーソナルトレーナーとして活躍できるためのトレーニングテクニック、トレーンングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニング指導の方法を学びます。

## 授業方法

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。

### 成績評価方法

実技試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度を評価します。

## 履修上の注意

服装:学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリーを外してください。

持物:テキスト、筆記用具 (レポート用紙orルーズリーフ)、バインダー

授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。

(ジュース等は不可)

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『ストレングス&コンディショニングⅡ(エクササイズ編)』、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[実技編]』

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション
第2回	〜第6回フリーウエイトトレーニング
第7回	中間確認

2021年度 日本工学院八王子専門学校						
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース						
ストレングフ	ストレングス&コンディショニング実技 2					
第8回	~第11回パワー系トレーニング					
第12回	〜第14回補助エクササイズ					
第15回	まとめ					