

対象	2年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	60	単位	4
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

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学習します。

到達目標

各種資格 (NSCA-CPT・JATI-ATI) 合格。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

第 9 回	～ 1 2 回模擬試験
第 13 回	～ 1 8 回トレーニング系
第 19 回	～ 2 0 回模擬試験
第 21 回	～ 2 6 回特定のクライアントに関して
第 27 回	～ 2 8 回施設・法的問題
第 29 回	～ 3 0 回模擬試験