

|                                                                                                                                         |                      |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|----|----------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 2021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 2                                                                                                                              |                      |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                      | 2 年次                 | 開講期 | 前期 | 区分       | 選 | 種別 | 講義         | 時間数 | 30 | 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。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                                                                                                                                     | CPT演習1の復習            |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                                                     | 模擬試験                 |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                                                     | ～4回筋・神経・心肺機能・エネルギー機構 |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 2021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 2          |                        |
| 第 5 回               | ～ 6 回トレーニング            |
| 第 7 回               | 栄養学・心理学                |
| 第 8 回               | 模擬試験                   |
| 第 9 回               | ～ 1 0 回トレーニング          |
| 第 1 1 回             | ～ 1 3 回特定のクライアントに関する内容 |
| 第 1 4 回             | 模擬試験                   |
| 第 1 5 回             | まとめ                    |