

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 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理論2											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	安田			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
目的に応じたストレングス&コンディショニングプログラムの作成能力やカウンセリング能力を養います。											
到達目標											
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為に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、トレーニ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、医学的知識を学び、習得することを目標とします。											
授業方法											
目的に応じたストレングス&コンディショニングプログラムの作成能力やカウンセリング能力を養います。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために小テストを実施します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
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、課題は必ず提出して下さい。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	オリエンテーション										
第2回	トレーニング計画										
第3回	筋力トレーニング										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 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理論 2

第4回	パワートレーニング
第5回	持久力向上トレーニング
第6回	スピードトレーニング
第7回	柔軟性トレーニング
第8回	～第15回特定のクライアント