

|                                                                                                                              |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|----------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                                          |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| スポーツトレーナー科                                                                                                                   |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 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       | 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                                                                                                                         |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 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（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI等）合格のための基礎知識を習得のみならず、スポーツトレーナーとして必要な運動生理学・バイオメカニクス・トレーニング科学を学び、トレーニング指導者として活躍できるための知識を習得します。 |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                                         |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 教科書を中心に進めます。授業の理解を確認するために小テストの実施。理解度を深めるために課題の提出があります。                                                                       |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                       |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 筆記試験・小テスト・課題提出・平常点                                                                                                           |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 履修上の注意                                                                                                                       |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| テキストは必ず持参。課題提出をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は修了することができません。                                                                          |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                                                        |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| パーソナルトレーナーのための基礎知識・トレーニング指導者テキスト                                                                                             |             |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                                           | 授業計画        |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                                                          | S&C理論 1 の復習 |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                                          | トレーニング計画    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                                          | 筋力トレーニング    |     |    |          |   |    |            |     |    |    |   |

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校  |                            |
| スポーツトレーナー科           |                            |
| 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                  | 柔軟性向上トレーニング                |
| 第8回                  | ～ 1 5 回特定のクライアントに対するトレーニング |