

|                                                                                                   |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|----|----------|---|----|-----------------------------|-----|----|----|---|
| 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実技 1                                                                              |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                | 1 年次         | 開講期 | 前期 | 区分       | 必 | 種別 | 実技                          | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                              | 角・野尻         |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | パーソナルトレーナー・アスレティック<br>トレーナー |     |    |    |   |
| 授業概要                                                                                              |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 準備運動、ストレッチング、補強運動、フィッネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、整理体操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（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、トレーニングテクニック・トレーニングメニュー作成・トレーニングの指導について修得します。 |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                              |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 実技中心の授業となり、準備運動・ウェイトトレーニングマシン・フリーウェイト等を使用します。                                                     |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                            |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 実技試験・平常点                                                                                          |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 履修上の注意                                                                                            |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 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。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。                                           |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                             |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| トレーニング指導者テキスト実技編、レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック                                                      |              |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                | 授業計画         |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                               | オリエンテーション    |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                               | W-UPとC-DOWN  |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                               | ～6回マシントレーニング |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 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実技1 |                     |
| 第7回                 | ～8回スピード・アジリティトレーニング |
| 第9回                 | ～10回プライオメトリクストレーニング |
| 第11回                | ～15回フリーウエイトトレーニング   |