

|                                                                                                                                                                                 |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----|----|----------|---|----|-----------------------------|-----|----|----|---|
| 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3                                                                                                                                                             |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                                                              | 2 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                                                                                                                                                                            | 田原・角                  |     |    | 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                                                                                                                                                                            |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 筋力トレーニング、アジリティトレーニング、ランニングトレーニングなどの応用テクニックと指導方法について学びます。                                                                                                                        |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 到達目標                                                                                                                                                                            |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為の知識習得や、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）だけではなく、マシントレーニング、フリーウェイトトレーニングの使用法を学び、さらに、クライアントへのトレーニング指導ができるようになるためのトレーニング技術の向上、指導能力の向上を目指します。 |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                                                                                            |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 体力学、運動生理学、バイオメカニクスなど基礎的な知識を勉強したのち、ストレングス&コンディショニングプログラムを作成するための基礎知識を学びます（フィットネスエクササイズと安全を含む）。                                                                                   |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                                                                          |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 実技試験・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。授業時間の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『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、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[実技編]』                                                                                                              |                       |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                                                                                              | 授業計画                  |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                                                                                                             | 1 年次の復習               |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                                                                                             | ～ 8 回トレーニングバリエーション    |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |
| 第11回                                                                                                                                                                            | ～ 1 0 回カウンセリングとアセスメント |     |    |          |   |    |                             |     |    |    |   |

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 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3 |               |
| 第11回                | ～14回プログラムデザイン |
| 第15回                | まとめ           |