

2022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	田原			実務経験	有	職種	パーソナルトレーニング				
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（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための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）など、パーソナルトレーナーとして活躍す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、トレーニング指導ができることを目標とします。											
授業方法											
フィットネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、などの実技をMF C等で学びます。											
成績評価方法											
実技試験と課題を総合的に評価します。また積極的な授業参加度も評価します。											
履修上の注意											
服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外すこと。持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可）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『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		オリエンテーション									
第2回		ウォーミングアップとクールダウン									
第3回		マシントレーニング①									

2022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実技 1	
第4回	マシントレーニング②
第5回	マシントレーニング③
第6回	マシントレーニング④
第7回	スピード、アジリティトレーニング①
第8回	スピード、アジリティトレーニング②
第9回	プライオメトリクストレーニング①
第10回	プライオメトリクストレーニング②
第11回	フリーウェイトトレーニング①
第12回	フリーウェイトトレーニング②
第13回	フリーウェイトトレーニング③
第14回	フリーウェイトトレーニング④
第15回	まとめ