

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

J A T I 対策 2

対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				

授業概要

J A T I 認定トレーニング指導者取得のための知識・技術を学びます。

到達目標

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格をめざします。

授業方法

CPT・JATI受験にむけて、演習問題、解説を取り入れながら基礎知識のインプット、アウトプットを繰り返すことでき知識の習得、定着を図ります。

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を評価します。

履修上の注意

テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意してください。課題は必ず提出してください。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	CPT演習1の復習1
第3回	CPT演習1の復習2

J A T I 対策 2

第4回	CPT演習1の復習3
第5回	ウォーミングアップ・クーリングダウンの効果、方法、実際
第6回	レジスタンストレーニングの方法・実際
第7回	機能解剖とトレーニング（体幹）
第8回	機能解剖とトレーニング（肩関節）
第9回	機能解剖とトレーニング（肘関節）
第10回	機能解剖とトレーニング（前腕、手関節）
第11回	機能解剖とトレーニング（股関節・大腿）
第12回	機能解剖とトレーニング（膝関節）
第13回	機能解剖とトレーニング（下腿・足関節）
第14回	有酸素トレーニングの方法・実際
第15回	まとめ