

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	
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