

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 スポーツビジネスコース	
トレーニング実技2	
第4回	マシントレーニング③ レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-downを習得します。
第5回	フリーウエイト① BP、ダンベルBP、W-upとC-downを習得します。
第6回	フリーウエイト② BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-downを習得します。
第7回	フリーウエイト③ DL、ダンベルDL、W-upとC-downを習得します
第8回	パーソナルトレーニングとは① 指導対象(年代、性差など)について理解します。
第9回	パーソナルトレーニングとは② 運動プログラムの作成方法について理解します。
第10回	パーソナルトレーニング① ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します。
第11回	パーソナルトレーニング② ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します。
第12回	パーソナルトレーニング③ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します。
第13回	パーソナルトレーニング④ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します。
第14回	パーソナルトレーニング⑤ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します。
第15回	まとめ 1回から14回を総合的に理解します。