

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
C P T 演習 1											
対象	1 年次	開講期	通年	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	安田			実務経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
パーソナルトレーナー（CPT） ・ JATI認定トレーニング指導者受験に向けて学習します。											
到達目標											
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格。理論試験のなかから出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を確認し、そこから不足部分を覚える作業をしていきます。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目指します。											
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知識の習得、定着を図ります。											
成績評価方法											
レポート・筆記試験・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、課題は必ず提出して下さい。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	筋・神経・心肺機能										
第3回	生体エネルギー										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
C P T 演習 1	
第4回	レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング
第5回	栄養・心理学
第6回	評価
第7回	プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング
第8回	自重エクササイズ・レジスタンストレーニング
第9回	～ 1 2 回特定のクライアント
第13回	アスリートの対応
第14回	施設・法的問題
第15回	総復習