

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											
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	寺島・田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
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）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（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI等）合格のための基礎知識を習得のみならず、トレーニングテクニック・トレーニングメニュー作成・トレーニングの指導について修得します。											
授業方法											
実技中心の授業となり、準備運動・ウェイトトレーニングマシン・フリーウェイト等を使用します。											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
履修上の注意											
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。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。											
教科書教材											
トレーニング指導者テキスト実技編、レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	W-UPとC-DOWN										
第3回	～6回マシントレーニング										

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	
ストレングス&コンディショニング実技1	
第7回	～8回スピード・アジリティトレーニング
第9回	～10回プライオメトリクストレーニング
第11回	～15回フリーウエイトトレーニング