

2023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											
ストレングス&コンディショニング理論 1											
対象	1年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	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											
ストレングス&コンディショニングプログラムを作成するための基礎知識を学びます（フィットネスエクササイズと安全も含む）。											
到達目標											
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）など、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニングの指導方法を習得することを目標とします。											
授業方法											
体力学、運動生理学、バイオメカニクスなど基礎的な知識を勉強したあとに、ストレングス&コンディショニングプログラムを作成するための基礎知識を学びます（フィットネスエクササイズと安全を含む）。											
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、授業態度によって評価します。											
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『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、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[実技編]』											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	体力学										
第3回	運動生理学①										

2023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

ストレンクス&コンディショニング理論 1

第4回	運動生理学②
第5回	運動生理学③
第6回	運動生理学④
第7回	バイオメカニクス
第8回	ストレッチ・ウォーミングアップ・クーリングダウン
第9回	トレーニング科学①
第10回	トレーニング科学②
第11回	トレーニング科学③
第12回	トレーニング科学④
第13回	トレーニング科学⑤
第14回	トレーニング科学⑥
第15回	まとめ