

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実技2											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	野尻、田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
マシンやフリーウエイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティ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（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）、パーソナルトレーナーとして活躍でき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、トレーニング指導の方法を学びます。											
授業方法											
マシンやフリーウエイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニングなどの基本テクニックについて学びます。											
成績評価方法											
実技試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度を評価します。											
履修上の注意											
服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外してください。持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可）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	～第6回フリーウエイトトレーニング										
第7回	中間確認										

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実技2

第8回

～第11回パワー系トレーニング

第12回

～第14回補助エクササイズ

第15回

まとめ