

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3											
対象	2年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
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											
ストレングス&コンディショニング理論1・2で学んだ知識を活用しながら、パーソナルトレーナーとしての知識と総合力を養います。											
到達目標											
各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得や、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）だけではなく、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メニューの作成、医学的知識を学び習得します。											
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後に、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を評価します。											
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『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	～第9回特定のクライアント										
第10回	～第11回初回面談と評価										

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3

第12回

～第13回法的諸問題

第14回

～第15回安全管理と施設運営