

2024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											
CPT演習2											
対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	田原			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標とします。											
授業方法											
CPT・JATI受験にむけて、演習問題を取り入れ、授業内で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											
筆記試験・レポート・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、課題は必ず提出すること。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	CPT演習1の復習										
第2回	模擬試験										
第3回	～4回筋・神経・心肺機能・エネルギー機構										

2024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

CPT演習2

第5回	～6回トレーニング
第7回	栄養学・心理学
第8回	模擬試験
第9回	～10回トレーニング
第11回	～13回特定のクライアントに関する内容
第14回	模擬試験
第15回	まとめ