

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											
C P T演習 3											
対象	2 年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	60	単位	4
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）合格すること。 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	～ 2 回模擬試験										
第3回	～ 5 回筋系・神経系										
第6回	～ 8 回心肺系・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	
C P T 演習 3	
第9回	～ 1 2 回模擬試験
第13回	～ 1 8 回トレーニング系
第19回	～ 2 0 回模擬試験
第21回	～ 2 6 回特定のクライアントに関して
第27回	～ 2 8 回施設・法的問題
第29回	～ 3 0 回模擬試験