

2025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 4											
対象	3年次	開講期	前期	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											
パーソナルトレーナーに必要な知識全般を習得することが目的です。A. 健康評価と体力評価B. トレーニング理論と実践C. トレーニングのプログラムデザイン											
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											
課題・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。授業時間の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											
配布プリント											
回数	授業計画										
第1回	～2回運動生理学										
第3回	～5回トレーニング科学・スポーツ心理学										
第6回	解剖学概論										

2025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 4	
第7回	体幹・股関節の解剖
第8回	肩関節の解剖
第9回	肘関節・前腕・手関節の解剖
第10回	膝関節の解剖
第11回	下腿・足関節の解剖
第12回	～15回バイオメカニクス