

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											
CPT演習5											
対象	3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											
トレーニング実技、指導能力を学習します。											
到達目標											
トレーニング実技、指導能力の向上を目指します。A.筋力トレーニングを適切なフォームで実践できるB.筋力トレーニング)を適切な方法で指導ができるC.特定の人に適したトレーニング処置ができる											
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											
配布プリント											
回数	授業計画										
第1回	機能解剖とトレーニング（胸）										
第2回	機能解剖とトレーニング（肩）										
第3回	機能解剖とトレーニング（肩）										

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

CPT演習5

第4回	機能解剖とトレーニング（脚）
第5回	機能解剖とトレーニング（脚）
第6回	機能解剖とトレーニング（背中）
第7回	～8回機能解剖とトレーニング（体幹）
第9回	～10回少年期、青年期の生理学的特徴と疾患、少年期、青年期における運動処方
第11回	～12回高齢者の生理学的特徴と疾患
第13回	妊婦に対する運動処方
第14回	～15回動きとコンディショニング