

|                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|------|
| 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                       | 開講年度                                                                                                   | 2019年度（平成31年度） | 科目名                               | ストレングス & コンディショニング理論 3 |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                             |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 開設学科                                                                                                                                               | スポーツトレーナー科                                                                                             | コース名           |                                   | 開設期                    | 前期   |
| 対象年次                                                                                                                                               | 2年次                                                                                                    | 科目区分           | 必修                                | 時間数                    | 30時間 |
| 単位数                                                                                                                                                | 2単位                                                                                                    | 授業形態           | 講義                                |                        |      |
| 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]』                                         |                |                                   |                        |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                             |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 担当教員                                                                                                                                               | 田原                                                                                                     |                | 実務経験の有無・職種                        | 有・パーソナルトレーナー           |      |
| 学習目的                                                                                                                                               |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| パーソナルトレーナーとして必要不可欠である資格(NSCA-CPT・JATI-ATI)の資格取得必須科目。<br>資格取得に必要な各分野の理解を深めることを目的として実施します。<br>また、資格のための試験勉強をするのではなく、パーソナルトレーナーとして必要な知識の習得を目指します。     |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 到達目標                                                                                                                                               |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為の知識習得だけではなく、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、医学的知識を深く理解することが目標です。 |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 教育方法等                                                                                                                                              |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 授業概要                                                                                                                                               | この授業では体力学、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あとに、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）。 |                |                                   |                        |      |
| 注意点                                                                                                                                                | 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）<br>授業には毎回出席し、課題は必ず提出して下さい。<br>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。        |                |                                   |                        |      |
| 評価方法                                                                                                                                               | 種別                                                                                                     | 割合             | 備 考                               |                        |      |
|                                                                                                                                                    | 試験・課題                                                                                                  | 60%            | 試験と課題を総合的に評価                      |                        |      |
|                                                                                                                                                    | 小テスト                                                                                                   | 20%            | 授業内容の理解度を確認するために実施                |                        |      |
|                                                                                                                                                    | レポート                                                                                                   | 0%             |                                   |                        |      |
|                                                                                                                                                    | 成果発表<br>（口頭・実技）                                                                                        | 0%             |                                   |                        |      |
|                                                                                                                                                    | 平常点                                                                                                    | 20%            | 積極的な授業参加度                         |                        |      |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                       |                                                                                                        |                |                                   |                        |      |
| 回                                                                                                                                                  | 授業内容                                                                                                   |                | 各回の到達目標                           |                        |      |
| 1回                                                                                                                                                 | オリエンテーション                                                                                              |                | 「S&C理論2」の復習にて、基礎の重要性を再度理解します      |                        |      |
| 2回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント①                                                                                             |                | 抹消血管疾患、慢性閉塞性肺疾患についての知識習得          |                        |      |
| 3回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント②                                                                                             |                | 整形外科的疾患についての知識習得①                 |                        |      |
| 4回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント③                                                                                             |                | 整形外科的疾患についての知識習得②                 |                        |      |
| 5回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント④                                                                                             |                | 整形外科的疾患についての知識習得③                 |                        |      |
| 6回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント⑤                                                                                             |                | 整形外科的疾患についての知識習得④                 |                        |      |
| 7回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント⑥                                                                                             |                | アスリートについての知識習得①                   |                        |      |
| 8回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント⑦                                                                                             |                | アスリートについての知識習得②                   |                        |      |
| 9回                                                                                                                                                 | 特定のクライアント⑧                                                                                             |                | アスリートについての知識習得③                   |                        |      |
| 10回                                                                                                                                                | 初回面談と評価①                                                                                               |                | 初回面談と評価についての知識習得①                 |                        |      |
| 11回                                                                                                                                                | 初回面談と評価②                                                                                               |                | 初回面談と評価についての知識習得②                 |                        |      |
| 12回                                                                                                                                                | 法的諸問題①                                                                                                 |                | パーソナルトレーナーにおける法的諸問題についての知識習得①     |                        |      |
| 13回                                                                                                                                                | 法的諸問題②                                                                                                 |                | パーソナルトレーナーにおける法的諸問題についての知識習得②     |                        |      |
| 14回                                                                                                                                                | 安全管理と施設運営①                                                                                             |                | パーソナルトレーナーにおける安全管理と施設運営についての知識習得① |                        |      |
| 15回                                                                                                                                                | 安全管理と施設運営②                                                                                             |                | パーソナルトレーナーにおける安全管理と施設運営についての知識習得② |                        |      |