

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実技 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	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	NSCA『ストレングス & コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、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[実技編]』				
担当教員情報					
担当教員	加藤・浅野		実務経験の有無・職種	有・大学講師・スポーツトレーナー	
学習目的					
NSCA－CPT取得必修科目。 パーソナルトレーナーになるための基本的なレジスタンストレーニングを学ぶ。基本的なマシンの使い方、フリーウェイトの方法、使い方を学び、トレーニングの指導能力の技術の向上が学習目的です。					
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、マシントレーニング、フリーウェイトトレーニングの使用法を学び、さらに、クライアントへのトレーニング指導ができるようになるための、トレーニングの技術の向上、指導能力の向上が到達目標です。					
教育方法等					
授業概要	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） 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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	60%	実技試験と課題を総合的に評価		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	40%	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		1年次復習にて基礎を再度理解します		
2回	トレーニングバリエーション①		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション①を理解します		
3回	トレーニングバリエーション②		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション②を理解します		
4回	トレーニングバリエーション③		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション③を理解します		
5回	トレーニングバリエーション④		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション④を理解します		
6回	トレーニングバリエーション⑤		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション⑤を理解します		
7回	トレーニングバリエーション⑥		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション⑥を理解します		
8回	トレーニングバリエーション⑦		上肢・下肢各種目のトレーニングバリエーション⑦を理解します		
9回	カウンセリングとアセスメント①		基本的なカウンセリング、Inbody測定・評価を学び、理解します		
10回	カウンセリングとアセスメント②		姿勢評価、体力測定・評価を学び、理解します		
11回	プログラムデザイン①		実践に沿ったピリオダイゼーションを学び、理解します		
12回	プログラムデザイン②		各期におけるトレーニングプログラムを学び、理解します		
13回	プログラムデザイン③		特定のクライアントに対するプログラムデザイン①を理解します		
14回	プログラムデザイン④		特定のクライアントに対するプログラムデザイン②を理解します		
15回	まとめ		全体を理解している		