

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	ストレンクス & コンディショニング理論3	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科三年制		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	2年次		科目区分	選択		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	野尻			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です。 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。 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や、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、医学的知識を学び習得します。							
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、ストレンクス & 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	・テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意して下さい。 ・課題は必ず提出して下さい。 ・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します				
	小テスト	20%	授業内容の理解度を確認するために実施します				
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	0%					
	平常点	20%	積極的な授業参加度を評価します				
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」の習熟度を理解します			
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を習得します			
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を習得します			
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を習得します			
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を習得します			
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を習得します			
7回	特定のクライアント⑥			アスリートについての知識を習得します			
8回	特定のクライアント⑦			アスリートについての知識を習得します			
9回	特定のクライアント⑧			アスリートについての知識を習得します			
10回	初回面談と評価①			初回面談と評価についての知識を習得します			
11回	初回面談と評価②			初回面談と評価についての知識を習得します			
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を習得します			
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を習得します			
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を習得します			
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を習得します			