

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 1	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	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	1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	安田		実務経験の有無・職種	有・パーソナルトレーナー	
学習目的					
健康運動実践指導者・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)の資格取得をするための科目です。 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。 トレーニング科学・スポーツ医学分野の基礎となる科目です。					
到達目標					
各種資格（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為の知識習得だけではなく、健康運動指導者・スポーツ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）を学び、トレーニングメニューの作成を出来ることを目標とします。					
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、授業態度によって評価します		
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		学ぶ内容全体を把握できます		
2回	体力学		体力学についての知識習得ができます		
3回	運動生理学①		筋の構造についての知識習得ができます		
4回	運動生理学②		筋収縮、筋の種類についての知識習得ができます		
5回	運動生理学③		エネルギー代謝についての知識習得ができます		
6回	運動生理学④		エネルギー代謝についての知識習得ができます		
7回	バイオメカニクス		バイオメカニクスについての知識習得ができます		
8回	ストレッチ・ウォーミングアップ・クーリングダウン		ストレッチ・ウォーミングアップ・クーリングダウンについての知識習得ができます		
9回	トレーニング科学①		トレーニングの原理・原則についての知識習得ができます		
10回	トレーニング科学②		レジスタンストレーニングへの適応についての知識習得ができます		
11回	トレーニング科学③		有酸素トレーニングへの適応についての知識習得ができます		
12回	トレーニング科学④		プログラムデザインについての知識習得ができます		
13回	トレーニング科学⑤		プログラムデザインについての知識習得ができます		
14回	トレーニング科学⑥		プログラムデザインについての知識習得ができます		
15回	まとめ		トレーニングに関する基礎知識を理解することができます		