

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2	
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	後期
対象年次	1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	小林		実務経験の有無・職種	有・パーソナルトレーナー	
学習目的					
NSCA－CPT、JATI－ATI必修科目。 パーソナルトレーナー・トレーニング指導者になるための基本的なレジスタンストレーニングを学びます。 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）、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テクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニング指導の方法を学びます。					
教育方法等					
授業概要	マシンやフリーウェイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティートレーニングなどの基本テクニックについて学びます。				
注意点	服装：学校指定ウェア、インシューズ ※アクセサリーを外して下さい。 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー 授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可） 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		これからの流れを理解できる		
2回	フリーウェイトトレーニング①		上肢・下肢トレーニング種目の理解		
3回	フリーウェイトトレーニング②		上肢・下肢トレーニング種目の理解		
4回	フリーウェイトトレーニング③		上肢・下肢トレーニング種目の理解		
5回	フリーウェイトトレーニング④		上肢・下肢トレーニング種目の理解		
6回	フリーウェイトトレーニング⑤		上肢・下肢トレーニング種目の理解		
7回	中間確認		中間まとめ		
8回	パワー系トレーニング①		パワー系トレーニングの理解		
9回	パワー系トレーニング②		パワー系トレーニングの理解		
10回	パワー系トレーニング③		パワー系トレーニングの理解		
11回	パワー系トレーニング④		パワー系トレーニングの理解		
12回	補助エクササイズ①		体幹トレーニング、バランスボールエクササイズ、バランス系エクササイズ、自体重エクササイズ等の修得		
13回	補助エクササイズ②		体幹トレーニング、バランスボールエクササイズ、バランス系エクササイズ、自体重エクササイズ等の修得		
14回	補助エクササイズ③		体幹トレーニング、バランスボールエクササイズ、バランス系エクササイズ、自体重エクササイズ等の修得		
15回	まとめ		全体のまとめ		