

| | | | | |
|--|--|-------------------------------|----------------|------------------------|
| 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 1 |
| 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 | 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 | 田原・寺島 | 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、健康運動実践指導者の資格取得必須科目。 スポーツトレーナー・健康運動指導者に必要とされる、筋力トレーニングおよびコンディショニングの実技スキルを身につけます。 理論とあわせて深く理解して下さい。 | | | | |
| 到達目標 | | | | |
| 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のため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）など、パーソナルトレーナーとして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 | 準備運動、ストレッチング、補強運動、フィットネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、整理体操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 ※アクセサリを外すこと。 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ない。 | | | |
| 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 | 学ぶ内容を把握できる | | |
| 2回 | ウォーミングアップとクールダウン | ウォーミングアップとクールダウンの修得 | | |
| 3回 | マシントレーニング① | 上肢種目の実施方法の修得① | | |
| 4回 | マシントレーニング② | 下肢種目の実施方法の修得① | | |
| 5回 | マシントレーニング③ | 上肢種目の指導方法の修得② | | |
| 6回 | マシントレーニング④ | 下肢種目の指導方法の修得② | | |
| 7回 | スピード、アジリティトレーニング① | 姿勢、走動作、スタート、スプリントの修得 | | |
| 8回 | スピード、アジリティトレーニング② | 加速、減速、停止、方向転換の修得 | | |
| 9回 | プライオメトリクストレーニング① | ホッピング、バウンディング種目の修得 | | |
| 10回 | プライオメトリクストレーニング② | ジャンプ種目の修得 | | |
| 11回 | フリーウェイトトレーニング① | BIG3：ベンチプレス、スクワット、デッドリフトを理解する | | |
| 12回 | フリーウェイトトレーニング② | 上肢種目の実施方法の修得 | | |
| 13回 | フリーウェイトトレーニング③ | 下肢種目の実施方法の修得 | | |
| 14回 | フリーウェイトトレーニング④ | 実施方法の復習 | | |
| 15回 | まとめ | 全体を理解し実践できる | | |