

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2	
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	後期
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					
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試験対策を実施し、試験に臨むための学習方法、及び、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、医学的知識を学びます。					
教育方法等					
授業概要	目的に応じたストレンクス＆コンディショニングプログラムの作成能力やカウンセリング能力を養います。				
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ない。				
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する		
	小テスト	20%	授業内容の理解度を確認するために実施する		
	レポート	0%			
	成果発表表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	20%	積極的な授業参加度（出席率75％以上）、授業態度によって評価する		
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1」の復習		
2回	トレーニング計画		プログラムデザイン		
3回	筋力トレーニング		レジスタンストレーニングについて理解		
4回	パワートレーニング		パワー系トレーニングについての理解		
5回	持久力向上トレーニング		有酸素性持久力トレーニングについて理解		
6回	スピードトレーニング		スピード系トレーニングについての理解		
7回	柔軟性トレーニング		柔軟性トレーニングに対する理解		
8回	特定のクライアント①		青年期直前期のクライアントに対する理解		
9回	特定のクライアント②		高齢者のクライアントに対する理解		
10回	特定のクライアント③		妊婦のクライアントに対する理解		
11回	特定のクライアント④		代謝症候群のクライアントに対する理解		
12回	特定のクライアント⑤		高血圧のクライアントに対する理解		
13回	特定のクライアント⑥		糖尿病のクライアントに対する理解		
14回	特定のクライアント⑦		心臓血管疾患、脳血管疾患のクライアントに対する理解		
15回	特定のクライアント⑧		肥満・体重過多のクライアントに対する理解		