

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	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・加藤		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）など、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	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 ※アクセサリーを外すこと。 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	ブ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	ブ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		全体のまとめ		