

フィジックス トレーナーアカデミー カリキュラム例

フルコース(3科目 x 1年)

座学コース(2科目 x 1年)

ロングコース(1科目 x 3年)

10~12時

13~15時

15~17時

	10~12時	13~15時	15~17時
第1週	イントロダクション トレーナーの種類	S&C理論初級 熱中症と水分補給	ウエイトトレーニング初級 NSCA対策13章
第2週	機能解剖学 基礎専門用語	S&C理論初級 コンディショニングとは	ウエイトトレーニング初級 ベンチプレスと胸部
第3週	機能解剖学 脊柱と骨盤	S&C理論初級 疲労と回復、体力	ウエイトトレーニング初級 スクワット②
第4週	機能解剖学 腹筋群	S&C理論初級 トレーニングの原理原則	ウエイトトレーニング初級 上背部(プルとロウ)
第5週	機能解剖学 背筋群	S&C理論初級 まとめ	ウエイトトレーニング初級 デッドリフト①
第6週	機能解剖学 大腿四頭筋	プログラムデザイン I 概論とPDCAサイクル	ウエイトトレーニング初級 肩部のエクササイズ
第7週	機能解剖学 ハムストリングス	プログラムデザイン II ニーズ分析と目標設定	ウエイトトレーニング初級 腹筋群と背筋群のエクササイズ
第8週	機能解剖学 臀筋群	プログラムデザイン III 選択と配列	ウエイトトレーニング初級 上腕部のエクササイズ
第9週	機能解剖学 ローテーターカフ	プログラムデザイン IV 条件設定	ウエイトトレーニング初級 ランジ等
第10週	機能解剖学 胸筋群と広背筋	プログラムデザイン V セットの組み方と頻度	ウエイトトレーニング初級 プッシュアップ等
第11週	機能解剖学 僧帽筋と菱形筋	プログラムデザイン VI セットの組み方と頻度	ストレッチ実技 関節弛緩性
第12週	機能解剖学 まとめ①	プログラムデザイン まとめ①	ストレッチ実技 腸腰筋と大腿四頭筋
第13週	機能解剖学 内転筋群と外旋筋群	運動生理学 筋神経系①	ストレッチ実技 ハムストリングス
第14週	機能解剖学 下腿三頭筋	運動生理学 筋神経系②	ストレッチ実技 殿筋群
第15週	機能解剖学 下腿と足	運動生理学 エネルギー代謝	ストレッチ実技 ローテーターカフ
第16週	機能解剖学 上腕筋群	運動生理学 呼吸循環系①	ストレッチ実技 胸筋群と背中
第17週	機能解剖学 前腕と手	運動生理学 呼吸循環系②	ストレッチ実技 僧帽筋と菱形筋
第18週	機能解剖学 頸部	運動生理学 呼吸循環系②	筋バランス理論・実技① 後方プライムライン
第19週	機能解剖学 まとめ②	運動生理学 まとめ	筋バランス理論・実技② 側方プライムライン
第20週	解剖生理学 消化器系①	プログラムデザイン X 有酸素運動①	筋バランス理論・実技③ 前方の見方
第21週	解剖生理学 消化器系②	プログラムデザイン XI 有酸素運動②	関節モビリゼーション
第22週	スポーツ栄養学 概論	プログラムデザイン VIII ピリオダイゼーション	ストレッチ実技 ダイナミックストレッチ
第23週	スポーツ栄養学 糖質	プログラムデザイン IX ピリオダイゼーション	ストレッチ実技 PNFストレッチ
第24週	スポーツ栄養学 脂質	S&C理論・運動生理学 ストレッチ理論	ウエイトトレーニング初級 クイックリフト導入(ハイプル)
第25週	スポーツ栄養学 タンパク質	S&C理論上級 プライオメトリクス	ウエイトトレーニング上級 クイックリフト クリーン
第26週	スポーツ栄養学 ビタミン	S&C理論上級 ウォームアップ理論	ウエイトトレーニング上級 クリーン&ジャーク
第27週	スポーツ栄養学	バイオメカニクス	ウエイトトレーニング上級

	ミネラル	基礎用語と運動の法則	スナッチ
第28週	スポーツ栄養学 摂取タイミング	バイオメカニクス てこの原理Ⅰ	測定と評価① NSCA対策9章
第29週	スポーツ栄養学 ダイエット①	バイオメカニクス てこの原理Ⅱ姿勢	測定と評価② NSCA対策10章
第30週	スポーツ栄養学 ダイエット②	バイオメカニクス トルクⅠスクワット	測定と評価③ NSCA対策11章
第31週	スポーツ栄養学 まとめ	バイオメカニクス トルクⅡプレスとプル	測定と評価④ 体重支持指数
第32週	スポーツ傷害 ATの役割	バイオメカニクス まとめ	測定と評価⑤ 腹筋と腰痛
第33週	スポーツ傷害 概論	S&C理論上級 プログラム年代別	測定と評価⑥ 筋バランスの落とし穴
第34週	スポーツ傷害 足関節	S&C理論上級 初心者用プログラム	測定と評価⑦ アライメント
第35週	スポーツ傷害 膝関節	S&C理論上級 専門的プログラム	測定と評価⑧ まとめ
第36週	スポーツ傷害 肩関節	NSCA模擬試験①	NSCA模擬試験①
第37週	スポーツ傷害 脳の構造	S&C理論上級 スピード	NSCA対策① プログラムデザイン15章
第38週	スポーツ傷害 麻痺と瞳孔	S&C理論上級 アジリティとクイックネス	NSCA対策② プログラムデザイン16章
第39週	スポーツ傷害 まとめ	S&C理論上級 まとめ②	NSCA対策③ プログラムデザイン18章
第40週	解剖生理学 自律神経	S&C理論上級 高齢者	NSCA対策④ プログラムデザイン7章
第41週	解剖生理学 内分泌系①	S&C理論上級 低体力者	NSCA対策⑤ プログラムデザイン19章
第42週	解剖生理学 内分泌系②	NSCA模擬試験②	NSCA模擬試験②
第43週	解剖生理学 血球成分	S&C理論上級 メタボリックシンドローム	NSCA対策⑥ 有酸素マシン14章
第44週	解剖生理学 免疫系	S&C理論上級 ロコモティブシンドローム	NSCA対策⑦ 施設問題24章
第44週	解剖生理学 泌尿器系	S&C理論上級 まとめ②	NSCA対策⑧ 法的问题25章
第45週	マネジメント 弱者の戦略・差別化	NSCA対策⑦ 施設問題24章	NSCA対策⑧ 法的问题25章
第46週	マネジメント 基礎専門用語	NSCA対策⑨ その他の章	NSCA対策⑨ その他の章
第47週	マネジメント パーソナルトレーニング	NSCA対策⑨ 総まとめ	NSCA対策⑨ 総まとめ
第48週	マネジメント 販促	NSCA模擬試験③	NSCA模擬試験③
第49週	マネジメント 弱者の戦略・差別化	NSCA模擬試験④	NSCA模擬試験④
第50週	マネジメント 管理と運営	NSCA模擬試験⑤	NSCA模擬試験⑤

1日6時間(3科目) 週1回 50週間