

フィジックス トレーナーアカデミー(フィットネス・NSCA-CPTコース) カリキュラム例

		火	木または2年目(火)
第1週 2017/7/24	機能解剖学 基礎専門用語		S&C理論初級 熱中症と水分補給
第2週 7月31日	機能解剖学 脊柱と骨盤		S&C理論初級 トレーニング理論
第3週 8月7日	機能解剖学 腹筋群		S&C理論初級 運動の原理原則
第4週 8月21日	機能解剖学 背筋群		プログラムデザイン I 概論とPDCAサイクル
第5週 8月28日	機能解剖学 大腿四頭筋		プログラムデザイン II ニーズ分析と目標設定
第6週 9月4日	機能解剖学 ハムストリングス		プログラムデザイン III 選択と配列
第7週 9月11日	機能解剖学 臀筋群		プログラムデザイン IV 条件設定
第8週 9月18日	機能解剖学 ローテーターカフ		プログラムデザイン V セットの組み方と頻度
第9週 9月25日	機能解剖学 胸筋群と広背筋		プログラムデザイン VI セットの組み方と頻度
第10週 10月2日	機能解剖学 僧帽筋と菱形筋		プログラムデザイン VII ピリオダイゼーション
第11週 10月9日	機能解剖学 まとめ①		S&C理論初級 まとめ
第12週 10月16日	ウエイトトレーニング初級 NSCA対策13章		プログラムデザイン IX 有酸素運動①
第13週 10月23日	ウエイトトレーニング初級 ベンチプレスと胸部		プログラムデザイン X 有酸素運動②
第14週 10月30日	ウエイトトレーニング初級 スクワット②		機能解剖学 上腕
第16週 11月6日	ウエイトトレーニング初級 上背部(プルとロウ)		機能解剖学 下腿三頭筋
第17週 11月13日	ウエイトトレーニング初級 デッドリフト①		機能解剖学 下腿と前腕
第18週 11月20日	ウエイトトレーニング初級 肩部と上腕部のエクササイズ		機能解剖学 頸部
第19週 11月27日	ストレッチ実技 関節弛緩性		機能解剖学 下腿三頭筋
第20週 12月4日	ストレッチ実技 腸腰筋と大腿四頭筋		機能解剖学 内転筋群
第21週 12月11日	ストレッチ実技 ハムストリングス		機能解剖学 脳の構造
第22週 12月18日	ストレッチ実技 殿筋群		機能解剖学 まとめ②
第23週 12月25日	ストレッチ実技 ローテーターカフ		バイオメカニクス 基礎用語と運動の法則
第24週 2018/1/8	ストレッチ実技 胸筋群と背中		バイオメカニクス てこの原理 I
第25週 1月15日	ストレッチ実技 僧帽筋と菱形筋		筋バランス理論・実技① 後方プライムライン
第26週 1月22日	ウエイトトレーニング初級 ランジ・シングル系		筋バランス理論・実技② 側方プライムライン
第27週 1月29日	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		NSCA模擬試験①
第28週 2月5日	運動生理学 筋神経系①		NSCA模擬試験①
第29週 2月12日	運動生理学 筋神経系②		NSCA対策① 測定と評価9章
第30週 2月19日	運動生理学 エネルギー代謝		NSCA対策② 測定と評価10章
第31週 2月26日	運動生理学 呼吸循環系①		NSCA対策③ 測定と評価11章

第32週 3月5日	運動生理学 呼吸循環系②	NSCA対策④ プログラムデザイン15章
第33週 3月12日	運動生理学 まとめ	NSCA対策⑤ プログラムデザイン16章
第34週 3月19日	S&C理論上級 ストレッチ理論	NSCA対策⑨ エクササイズテクニク13章
第35週 3月26日	S&C理論上級 プライオメトリクス	NSCA対策⑩ エクササイズテクニク13章
第36週 4月2日	スポーツ栄養学 概論	NSCA模擬試験②
第37週 4月9日	スポーツ栄養学 糖質	NSCA模擬試験②
第38週 4月16日	スポーツ栄養学 脂質	NSCA対策⑥ プログラムデザイン18章
第39週 4月23日	スポーツ栄養学 タンパク質	NSCA対策⑦ プログラムデザイン7章
第40週 5月7日	スポーツ栄養学 ビタミン	NSCA対策⑧ プログラムデザイン19章
第41週 5月14日	スポーツ栄養学 ミネラル	NSCA対策⑪ 有酸素マシン14章
第42週 5月21日	スポーツ栄養学 ダイエット①	NSCA模擬試験③
第43週 5月28日	解剖生理学 消化器系①	NSCA模擬試験③
第44週 6月4日	解剖生理学 消化器系②	NSCA対策⑫ 施設問題24章
第44週 6月11日	解剖生理学 糖質の代謝	NSCA対策⑬ 法的問題25章
第45週 6月18日	解剖生理学 脂質の代謝	NSCA模擬試験④
第46週 6月25日	解剖生理学 タンパク質の代謝	NSCA模擬試験④

1日2時間(1科目) 週1~2回 46週間