

フィジックス トレーナーアカデミー カリキュラム例
 Basicコース100時間
 1日4時間(2科目) 週1回 25週間

	1コマ目	2コマ目
第1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
第2週	機能解剖学 脊柱と骨盤	S&C理論初級 疲労と回復、体力
第3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
第4週	機能解剖学 背筋群	ウエイトトレーニング初級 ベンチプレスと胸部
第5週	機能解剖学 大腿四頭筋	ウエイトトレーニング初級 スクワット②
第6週	機能解剖学 ハムストリングス	ウエイトトレーニング初級 上背部(プルとロウ)
第7週	機能解剖学 臀筋群	ウエイトトレーニング初級 デッドリフト①
第8週	機能解剖学 ローテーターカフ	ウエイトトレーニング初級 肩部のエクササイズ
第9週	機能解剖学 胸筋群と広背筋	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10週	機能解剖学 僧帽筋と菱形筋	プログラムデザインⅠ 概論とPDCAサイクル
第11週	運動生理学 筋神経系①	プログラムデザインⅡ ニーズ分析と目標設定
第12週	運動生理学 筋神経系②	プログラムデザインⅢ 選択と配列
第13週	運動生理学 エネルギー代謝	プログラムデザインⅣ 条件設定
第14週	運動生理学 呼吸循環系①	プログラムデザインⅤ セットの組み方と頻度
第15週	運動生理学 呼吸循環系②	プログラムデザインⅥ セットの組み方と頻度
第16週	機能解剖学 内転筋群	バイオメカニクス 基礎用語と運動の法則
第17週	機能解剖学 下腿	バイオメカニクス てこの原理Ⅰ
第18週	機能解剖学 上腕と前腕	バイオメカニクス てこの原理Ⅱ姿勢
第19週	機能解剖学 頸部	バイオメカニクス トルクⅠスクワット
第20週	機能解剖学 靭帯	バイオメカニクス トルクⅡプレスとプル
第21週	選択科目 スポーツ栄養学・概論	選択科目 NSCA対策・測定と評価
第22週	選択科目 スポーツ栄養学・糖質	選択科目 NSCA対策・エクササイズ
第23週	選択科目 スポーツ栄養学・脂肪	選択科目 NSCA対策・エクササイズ
第24週	選択科目 スポーツ栄養学・タンパク質	選択科目 NSCA対策・プログラム
第25週	選択科目 スポーツ栄養学・ビタミン/ミネラル	選択科目 NSCA対策・プログラム