

フィジックスコンディショニングジム トレーナーアカデミーカリキュラム詳細  
実技 2 科目(25 回 50 時間)

ウエイトトレーニング実技初級(10 回 20 時間)

1. 基礎方法論(座学)→グリップの種類、補助の方法、呼吸、ベルトの是非等
2. ベンチプレスと胸部エクササイズ
3. スクワットとそのバリエーション
4. デッドリフトとそのバリエーション
5. 上背部のエクササイズ→Pull 系と Row 系
6. 肩部のエクササイズ→Press 系と Raise 系
7. 体幹のエクササイズ→腹筋群と背筋群(頸部含)
8. 上腕部のエクササイズ→二頭と三頭、Curl と Extension
9. 下半身シングルエクササイズ→両脚と効果の比較。ランジ、ブルガリアンスクワット等
10. 自重エクササイズとツールを用いたエクササイズ(バランスボール, TRX 等)→プッシュアップ等

ウエイトトレーニング実技中上級・クイックリフト(5 回 10 時間)

1. 基礎理論(座学)→分類、目的、効果、メカニズム等
2. クリーンプルとハイプル→ファーストプルとセカンドプル
3. ハイクリーン→キャッチ
4. ハイスナッチ→スナッチプル、スナッチハイプル、キャッチ
5. ジャークとプッシュプレス→プッシュジャーク、スプリットジャーク、プッシュプレス

ストレッチング実技(10 回 20 時間)

1. ストレッチング理論と方法論(座学)→解剖学的アプローチと生理学アプローチ
2. 股関節と膝関節①: 腸腰筋と大腿四頭筋→評価とストレッチング、PNF ストレッチング
3. 股関節と膝関節②: ハムストリングス→評価とストレッチング
4. 股関節と膝関節③: 殿筋群と下腿→評価とストレッチング
5. 股関節と膝関節④: 内転筋群と外旋筋群→評価とストレッチング
6. 肩関節→大胸筋、広背筋、三角筋、関節モビリゼーション→評価とストレッチング
7. 肩甲骨→僧帽筋、菱形筋、小胸筋、前鋸筋→評価とストレッチング
8. 頸部→胸鎖乳突筋、板状筋、斜角筋→評価とストレッチング
9. 筋バランス理論と方法論①→後方プライムライン
10. 筋バランス理論と方法論②→後方プライムラインと前方からの見方