

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 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	ウエイトトレーニング初級 NSCA対策13章
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	ウエイトトレーニング初級 ベンチプレスと胸部
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	ウエイトトレーニング初級 スクワット②
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	ウエイトトレーニング初級 上背部(プルとロウ)
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	ウエイトトレーニング初級 デッドリフト①
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	ストレッチ実技 関節弛緩性
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	ストレッチ実技 腸腰筋と大腿四頭筋
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	ストレッチ実技 ハムストリングス
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	ストレッチ実技 殿筋群
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	ストレッチ実技 ローテーターカフ
第11週 10月9日	機能解剖学 まとめ①	プログラムデザインⅧ 有酸素運動①	ストレッチ実技 胸筋群と背中
第12週 10月16日	機能解剖学 下腿三頭筋	プログラムデザインⅨ 有酸素運動②	ストレッチ実技 僧帽筋と菱形筋
第13週 10月23日	機能解剖学 上腕筋群	S&C理論初級 まとめ	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
第14週 10月30日	機能解剖学 下腿と前腕	運動生理学 筋神経系①	ウエイトトレーニング初級 スクワット②ランジ等
第16週 11月6日	機能解剖学 頸部	運動生理学 筋神経系②	ウエイトトレーニング初級 デッドリフト②シングル系
第17週 11月13日	機能解剖学 まとめ	運動生理学 エネルギー代謝	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18週 11月20日	機能解剖学 頸部	運動生理学 呼吸循環系①	筋バランス理論・実技① 後方プライムライン
第19週 11月27日	機能解剖学 まとめ②	運動生理学 呼吸循環系②	筋バランス理論・実技② 側方プライムライン
第20週 12月4日	スポーツ栄養学 概論	運動生理学 まとめ	筋バランス理論・実技③ 前方の見方
第21週 12月11日	スポーツ栄養学 糖質	S&C理論上級 ストレッチ理論	関節モビリゼーション
第22週 12月18日	スポーツ栄養学 脂質	S&C理論上級 ウォームアップ理論	ストレッチ実技 ダイナミックストレッチ
第23週 12月25日	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	ストレッチ実技 PNFストレッチ
第24週 2018/1/8	スポーツ栄養学 ビタミン	バイオメカニクス 基礎用語と運動の法則	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 1月15日	スポーツ栄養学 ミネラル	バイオメカニクス てこの原理Ⅰ	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 1月22日	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Ⅱ姿勢	ウエイトトレーニング上級 クリーン&ジャーク
第27週 1月29日	スポーツ栄養学 ダイエット①	バイオメカニクス トルクⅠスクワット	ウエイトトレーニング上級 スナッチ
第28週	スポーツ栄養学	バイオメカニクス	測定と評価①

2月5日	ダイエット②	トルクⅡプレスとプル	NSCA対策9章
第29週 2月12日	スポーツ栄養学 まとめ	バイオメカニクス まとめ	測定と評価② NSCA対策10章
第30週 2月19日	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③ NSCA対策11章
第31週 2月26日	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④ 体重支持指数
第32週 3月5日	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⑤ 腹筋と腰痛
第33週 3月12日	スポーツ傷害 肩関節	S&C理論上級 スピード	測定と評価⑥ 筋バランスの落とし穴
第34週 3月19日	スポーツ傷害 足と手の骨	S&C理論上級 アジリティとクイックネス	測定と評価⑦ アライメント
第35週 3月26日	スポーツ傷害 脳震盪	S&C理論上級 まとめ②	測定と評価⑧ まとめ
第36週 4月2日	スポーツ傷害 麻痺と瞳孔	NSCA模擬試験①	NSCA模擬試験①
第37週 4月9日	スポーツ傷害 まとめ	S&C理論上級 高齢者	NSCA対策① プログラムデザイン15章
第38週 4月16日	解剖生理学 消化器系①	S&C理論上級 低体力者	NSCA対策② プログラムデザイン16章
第39週 4月23日	解剖生理学 消化器系②	S&C理論上級 メタボリックシンドローム	NSCA対策③ プログラムデザイン18章
第40週 5月7日	解剖生理学 内分泌系	S&C理論上級 ロコモティブシンドローム	NSCA対策④ プログラムデザイン7章
第41週 5月14日	解剖生理学 泌尿器系	S&C理論上級 まとめ②	NSCA対策⑤ プログラムデザイン19章
第42週 5月21日	解剖生理学 感覚器	NSCA模擬試験②	NSCA模擬試験②
第43週 5月28日	マネジメント 基礎専門用語	解剖生理学 糖質の代謝	NSCA対策⑥ 有酸素マシン14章
第44週 6月4日	マネジメント パーソナルトレーニング	解剖生理学 脂質の代謝	NSCA対策⑦ 施設問題24章
第44週 6月11日	マネジメント 販促	解剖生理学 タンパク質の代謝	NSCA対策⑧ 法的問題25章
第45週 6月18日	マネジメント 弱者の戦略・差別化	NSCA模擬試験③	NSCA模擬試験③
第46週 6月25日	マネジメント 管理と運営	NSCA模擬試験④	NSCA模擬試験④

1日6時間(3科目) 週1回 46週間