

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  
応用分野 5 科目(60 回 120 時間)

トレーニング(ストレングス&コンディショニング)理論(22 回 44 時間)

1. 基礎理論→コンディショニングの定義、目的、体力の意味、効果を上げる 4 要素等
2. 休養と回復→超回復理論とフィットネスー疲労理論
3. トレーニングの 3 原理 5 原則→原理と原則の違い。
4. まとめ、確認試験
5. プログラムデザイン I→PDCA サイクル、メニューとプログラムの違い、概論
6. プログラムデザイン II→ニーズ分析(情報収集と現状把握)と目標設定(形態的、体力的)
7. プログラムデザイン III→エクササイズの種類(コア、補助)、選択、配列(原則と例外)
8. プログラムデザイン IV→条件設定(負荷、回数、休息時間)、RM の意味
9. プログラムデザイン V→セットの組み方(目的別: 筋肥大、筋力向上等)
10. プログラムデザイン VI→トレーニング頻度(原則とスプリットルーティン)
11. 有酸素トレーニングのプログラムデザイン I→運動様式、強度、時間、頻度
12. 有酸素トレーニングのプログラムデザイン II→有酸素トレーニングの種類
13. ピリオダイゼーション I→定義、目的、マクロサイクルとメゾサイクル
14. ピリオダイゼーション II→ミクロサイクルと競技別ピリオダイゼーションの組み方
15. まとめ、確認試験
16. プログラムデザイン VII→ジュニアのプログラムデザイン、ゴールデンエイジ理論
17. プログラムデザイン VIII→初心者・低体力者・高齢者向けプログラムデザイン
18. プログラムデザイン IX→パワー期の考え方、クイックリフトの重量設定
19. オーミングアップ・クーリングダウン理論とプログラムデザイン
20. スピード理論→リニア運動の考え方とプログラムデザイン
21. アジリティとクイックネス理論→ラテラル運動の考え方とプログラムデザイン
22. まとめ、確認試験

スポーツ栄養学(16 回 32 時間)

1. 概論①→栄養と栄養素、栄養素の三大役割、摂取カロリーの計算
2. 概論②→消費カロリーの計算、基礎代謝、運動代謝、DIT
3. 糖質①→糖質の種類と役割
4. 糖質②→血糖値の考え方
5. 脂質①→脂質の分類、中性脂肪と脂肪酸
6. 脂質②→コレステロールの分類と役割
7. たんぱく質①→たんぱく質、ペプチド、アミノ酸。必須アミノ酸と非必須アミノ酸
8. たんぱく質②→アミノ酸スコア、EAA, BCAA, グルタミン、アルギニン等

9. まとめ、確認
10. ビタミン①→定義と種類、脂溶性ビタミン
11. ビタミン②→水溶性ビタミンとフィトケミカル
12. ミネラル①→種類と主要ミネラル
13. ミネラル②→微量ミネラル
14. 接種タイミングと間食・補食
15. ダイエットの考え方と方法論
16. まとめ、確認

#### 測定と評価(6 回 12 時間)

1. 測定と評価の基礎知識→評価の妥当性・信頼性・客観性、体力要素と測定方法
2. 冠状動脈疾患のリスク評価→8 つの判定方法
3. 関節弛緩性と不安定性
4. 筋力評価の落とし穴→HQ 比、健側比の見かた
5. WBI(体重支持指数)と膝関節傷害の関係、腹筋力と腰痛の関係
6. アライメント評価→O 脚、X 脚、偏平足、ハイアーチ、Q アングル等

#### スポーツ傷害(11 回 22 時間)

1. アスレティックトレーナーの役割→傷害予防、評価、処置、リハビリ等
2. スポーツ傷害概論→外傷と慢性障害
3. 足関節の傷害→足関節の構造、捻挫の評価と処置
4. 膝関節の傷害→膝関節の構造、捻挫と半月板の評価と処置
5. 肩・肘関節の傷害→肩関節と肘関節の構造と構成、捻挫の評価と処置
6. 創傷と血液→創傷の定義と種類、血液の成分
7. 热傷と凍傷→分類と処置
8. 脳損傷と脊髄損傷→麻痺の種類と瞳孔の見方
9. 热中症→種類と対策、予防方法
10. 水分補給→摂取タイミングと量、スポーツドリンクの種類と特徴
11. まとめ、確認試験

#### 経営学(5 回 10 時間)

1. 経営基礎
2. マーケティング基礎
3. フィットネスクラブの研究
4. ランチェスター戦略①～商品・サービス戦略
5. ランチェスター戦略②～エリア・客層・営業戦略