

NASM-CPT養成コースカリキュラム

時間数	講義	実技
3hr	オリエンテーション 1.統合トレーニングに関する科学的根拠 2.エクササイズの基本科学	関節の動きと主働筋の確認 姿勢の確認 上半身エクササイズ
3hr	3.心肺系 4.エクササイズの代謝と生体エネルギー 5.人体の動きの科学	関節の動きと主働筋、協働筋、拮抗筋の確認 下半身エクササイズ 胸部エクササイズ
3hr	6.フィットネス・評価 7.柔軟性トレーニングの概念	フィットネス評価の実践：PAR-Q、姿勢評価、動きの評価 柔軟性トレーニング実践
3hr	8.心肺系のフィットネス・トレーニング 9.体幹トレーニングの概念	カーディオトレーニング 体幹部トレーニング
3hr	10.バランス・トレーニングの概念 11.プライオメトリックトレーニングの概念	バランストレーニング プライオメトリックトレーニング
3hr	12.スピード、敏捷性、機敏性トレーニング 13.レジスタンス・トレーニングの概念	スピード、敏捷性、機敏性トレーニング
3hr	14.統合・プログラム・デザインとOPTモデル 15.様々なエクササイズ器具 16.慢性の健康障害と身体的又は機能的制限	OPTモデルプログラムデザイン
3hr	17.栄養 18.栄養補助食品	動作見極め修正スキル
3hr	19.ライフスタイルの改善と行動に関するコーチング 20.成功するパーソナルトレーニング事業の発展	コーチングスキル
3hr	まとめ 検定対策	実践ドリル ケーススタディドリル

※所要時間は目安となります。各講師、参加者数により変動する場合があります。



International
Licensee