

横浜リゾート&スポーツ専門学校

身体の仕組みを理解した上での トレーニング方法とテーピング



スポーツ業界におけるスポーツトレーナー、スポーツインストラクターという職業内容について理解することができるプログラムです。アスリートに対しての運動サポート、スポーツトレーナー、スポーツインストラクターにとって最も代表的な業務内容である、救急救助法、テーピング、ストレッチ、トレーニングについて実践を交えて、その正しい方法と効果について学ぶことができます。

■ 人数／20名 ■ 教材費／300円 ■ 性別／男女

TIME SCHEDULE

1日目 7月25日(水)

- 10:00～11:00 トレーナーとは(仕事、役割、資質について)
- 11:00～12:30 テーピング(足関節のテーピング実践)
- 13:30～14:30 トレーニング理論(トレーニングの目的と方法)
- 14:30～16:00 トレーニング(マシントレーニング及びフリーウェイト)

2日目 7月26日(木)

- 10:00～11:00 救急救助法(基礎知識講座)
- 11:00～12:30 トレーニング(コンディショニングトレーニング)
- 13:30～14:30 機能解剖学(身体の仕組みについて)
- 14:30～16:00 スポーツストレッチ(ペアストレッチの実践)

〈特記事項〉