

OGSパーソナルトレーナー養成講習会(アドバンスコース)



1日目:平成20年11月6日(木) 9:30~16:40 会場:コス・パ塚本						
①	9:30~11:00	トレーニング指導概論	マンツーマン指導の特性とパーソナルトレーナーの職業倫理	高津	講義	スタジオ
②	11:10~12:40	コミュニケーション基礎	パーソナルトレーナーに求められる「聴く力」「話す力」	高津	講義	スタジオ
	12:40~13:30	休憩				
③	13:30~15:00	レジスタンストレーニング実技Ⅰ	エクササイズテクニックの基礎とBIG3の指導テクニック	高津	実技	ジム
④	15:10~16:40	パートナーストレッチⅠ	上肢(上半身)の機能解剖学&パートナーストレッチ実技	安西	講義&実技	スタジオ
2日目:平成20年11月7日(金) 9:30~16:40 会場:コス・パ上本町						
⑤	9:30~11:00	パーソナルトレーナーのビジネスⅠ	パーソナルトレーナーを職業として成功させるには①	峯岸	講義	スタジオ
⑥	11:10~12:40	筋カトレーニングの実際	メタボリックシンドローム、生活習慣病、整形外科的疾患等の考慮と禁忌	高津	講義	スタジオ
	12:40~13:30	休憩				
⑦	13:30~15:00	レジスタンストレーニング実技Ⅱ	クライアントの身体特性に応じた指導テクニック(上肢編)	高津	実技	ジム
⑧	15:10~16:40	パートナーストレッチⅡ	下肢(下半身)の機能解剖学&パートナーストレッチ実技	安西	講義&実技	スタジオ
3日目:平成20年11月20日(木) 9:30~16:40 会場:コス・パ塚本						
⑨	9:30~11:00	パーソナルトレーナーに求めているもの	フィットネスクラブ側としてパーソナルトレーナーに求めていること	OGS	講義	スタジオ
⑩	11:10~12:40	パーソナルトレーナーのビジネスⅡ	パーソナルトレーナーを職業として成功させるには②	高津	講義	スタジオ
	12:40~13:30	休憩				
⑪	13:30~15:00	レジスタンストレーニング実技Ⅲ	クライアントの身体特性に応じた指導テクニック(下肢編)	高津	実技	スタジオ
⑫	15:10~16:40	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	クライアントのニーズ把握とプログラム変数の理解	高津	講義	スタジオ
4日目:平成20年11月21日(金) 9:30~16:40 会場:コス・パ上本町						
⑬	9:30~11:00	フィットネスカウンセリングⅠ	契約面談と健康評価	高津	講義	スタジオ
⑭	11:10~12:40	フィットネスカウンセリングⅡ	測定と評価、目標設定について	高津	講義	スタジオ
	12:40~13:30	休憩				
⑮	13:30~15:00	運動処方	運動処方の指針、長期的プランニングについて	高津	講義	スタジオ
⑯	15:10~16:40	パーソナルトレーニングのシュミレーション	1セッションの流れ、時間の使い方について	高津	講義	スタジオ