

# OGSパーソナルトレーナー養成講習会(ベーシックコース)



1日目:平成20年10月10日(金) 9:30~16:40 会場:コ・ス・パ上本町 講師:高津 諭			
フィットネス概論	健康・体力の定義づけ フィットネス6要素の理解 トレーニングの原則	講義	スタジオ
持久カトレーニングの理論と実際	持久力に影響を与える心理的、生理的要素と実際	講義	ジム
ウォーミングアップとストレッチング	ウォーミングアップの目的と方法 各種ストレッチングの方法	理論&実技	スタジオ
筋カトレーニングの実際 I	BIG3「スクワット、ベンチプレス、デッドリフト」の実際	実技	ジム
2日目:平成20年10月17日(金) 9:30~16:40 会場:コ・ス・パ上本町 講師:高津 諭			
筋生理学	筋肉の仕組みと働き トレーニングによる適応	講義	スタジオ
キネシオロジー基礎の基礎	基本肢位および3つの面と軸の理解 人間の身体の動き	講義	スタジオ
筋カトレーニングの実際 II	BIG3「スクワット、ベンチプレス、デッドリフト」の筋力測定	実技	ジム
筋カトレーニングの実際 III	部位別エクササイズの実践「下肢編」	実技	ジム
3日目:平成20年10月24日(金) 9:30~16:40 会場:コ・ス・パ上本町 講師:高津 諭			
栄養学の基礎	栄養素やカロリーなど栄養学の基礎と健康的な食事についての理解	講義	スタジオ
運動生理学総論	運動に対する身体の生理的適応と順応	講義	スタジオ
運動力学の基礎	物理学の法則の理解 生体力学の人間の力学への応用	講義	スタジオ
筋カトレーニングの実際 IV	部位別エクササイズの実践「上肢編」	実技	ジム
4日目:平成20年10月31日(金) 9:30~16:40 会場:コ・ス・パ上本町 講師:高津 諭			
トレーニングプログラム設計	FITTER原則を用いたフィットネス要素改善プラン	講義	スタジオ
ファンクショナルトレーニングの理論と実際	調整能力を高める機能的エクササイズの方法	講義	ジム
筋カトレーニングの実際 V	部位別エクササイズの実践「上肢編その2」	実技	ジム
筋カトレーニングの実際 VI	部位別エクササイズの実践「体幹」 自分用のウェイトトレーニングプログラム作成	実技	ジム