

2024年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 サッカーコース											
スポーツトレーニング実習D											
対象	2年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	120	単位	4
担当教員	永山、樋口(マリノス)、八重樫、志佐			実務 経験	有	職種	クラブチームにてサッカーコーチとして従事				
授業概要											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学びます。											
到達目標											
各個人の現状、トレーニングプログラム等に合わせて、自らのトレーニングを構築することと、自主的にトレーニングを行うことで、基礎的技術や自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の体験から習得することを目標とする。											
授業方法											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学ぶ。セルフでトレーニングをおこなう。計画的にトレーニングをすすめること。											
成績評価方法											
トレーニングノートの内容、積極的な授業参加態度によって評価する。											
履修上の注意											
120時間以上実施が条件となる。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをすること。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理すること。											
教科書教材											
特になし。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	各種トレーニング										
第3回	各種トレーニング										

2024年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 サッカーコース

スポーツトレーニング実習D

第4回	各種トレーニング
第5回	各種トレーニング
第6回	各種トレーニング
第7回	各種トレーニング
第8回	各種トレーニング
第9回	各種トレーニング
第10回	各種トレーニング
第11回	各種トレーニング
第12回	各種トレーニング
第13回	各種トレーニング
第14回	各種トレーニング
第15回	各種トレーニング