

2025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 スポーツインストラクターコース

トレーニング実技4

対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	南			実務 経験	有	職種	健康運動実践指導者				

授業概要

健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。

到達目標

対象者のニーズにあった運動プログラムを作成し、基本的なマシントレーニングやフリーウエイトを正しく実施できるようになることを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、疾病により運動制限のある対象者や一般の成人、さらにはアスリートに対しても、運動指導を行うことができる能力を身につけます。

授業方法

基本的な筋力トレーニング、心理面、運動の意味合いなどを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場よりの考え方やプログラム作成の手順などで授業展開していきます。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価します。積極な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するためにレポート課題を実施します。

履修上の注意

授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください(状況に応じて休憩時間を設けます)。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

教科書教材

必要に応じて資料を配布します。

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション
第2回	トレーニング実技3の復習：正しくトレーニング指導をすることができる
第3回	レジスタンストレーニング：レジスタンストレーニングのプログラムを作成できる

2025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 スポーツインストラクターコース

トレーニング実技4

第4回

有酸素トレーニング：有酸素トレーニングのプログラムを作成できる