

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
トレーニング実技 1											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	小林寛和			実務 経験	有	職種	健康運動指導士				
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ェ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。											
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びます。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。積極的な授業参加度、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、レポート作成を実施します。											
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											
毎回パワーポイント資料を配布し、参考書・参考資料等は、授業中に指示します。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～第4回マシントレーニング										
第5回	～第7回フリーウェイト										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 インストラクターコース	
トレーニング実技 1	
第 8 回	～第 9 回パーソナルトレーニングとは
第 1 0 回	～第 1 4 回パーソナルトレーニング
第 1 5 回	まとめ