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											
コーディネーショントレーニング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

運動神経系を活性化させるコーディネーショントレーニングの基本知識や手技を、学科として実技を通して学びます。

到達目標

コーディネーショントレーニングの7つの要素を習得するためのプロセスやその重要性を学び、それらを実践します。本授業の目標は、自らが考えたコーディネーション要素を含めた運動プログラムを実践し、学生間で評価し合い、ニーズにあった運動プログラムを作成することです。

授業方法

コーディネーション能力の向上に必要な動きづくりの意味合いなどを学んでいきます。さらに目的に応じた運動プログラムの作成やウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性など現場向け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

積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します。

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ます。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回コーディネーションとは
第５回	～第１１回基礎・必要性

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	
コーディネーショントレーニング１	
第１２回	～第１４回グループ発表
第１５回	総復習