

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											
スポーツコーチングインターン											
対象	2年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	村越			実務 経験	有	職種	管理栄養士、国際身体測定技師level1				
授業概要											
<p>スポーツ選手や、部活動を行なう学生、一般の人など、競技向上や健康を考えた上で自身の体力がどのような状態なのか知ることがとても重要です。形態測定・体力測定を行い、現在の体力レベルや身体の大さきなどを認識し、その測定データに基づき身体づくりを行うためのトレーニングやストレッチ等を伝える方法を実践的に学んでいきます。</p>											
到達目標											
<p>身体強化やトレーニングをする上でかかせない形態測定や体力測定を行い、体力レベル等を数値に表します。そこから必要なデータを抽出し、トレーニングを行うための知識や技術を習得します。</p>											
授業方法											
<p>測定練習、測定テスト、測定校外実習がメインとなります。 校外実習後は測定数値を実施に見える形にデータ化、アウトプット方法を学びます。</p>											
成績評価方法											
<p>試験と課題を総合的に評価します。また積極的な実習参加度も評価します。</p>											
履修上の注意											
<p>講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないようにして下さい。 身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。 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。</p>											
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	～第2回測定練習										
第3回	～第4回測定校外実習										
第5回	測定データの打込み										

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

スポーツコーチングインターン

第6回

～第8回個人目標設定方法

第9回

～第11回集団心理

第12回

～第14回集団マネジメント

第15回

まとめ