

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 サッカーコース											
スポーツトレーニング実習 A											
対象	1 年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	永山、丸山（マリノス）、八重樫、志佐			実務経験	有	職種	サッカーコーチ				
授業概要											
メディカルフィットネスセンターなどを週 1 回利用して、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しています。											
授業方法											
メディカルフィットネスセンターなどを週1回利用して、トレーニング実践方法について学びます。セルフでトレーニングを行います。計画的にトレーニングをすすめてください。											
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											
既定時間に達していない者は評価することができません。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをしてください。トレーニングノートは個人で管理してください。											
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										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 サッカーコース	
スポーツトレーニング実習A	
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

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 サッカーコース	
スポーツトレーニング実習A	
第16回	各種トレーニング
第17回	各種トレーニング
第18回	各種トレーニング
第19回	各種トレーニング
第20回	各種トレーニング
第21回	各種トレーニング
第22回	各種トレーニング
第23回	各種トレーニング
第24回	各種トレーニング
第25回	各種トレーニング
第26回	各種トレーニング
第27回	各種トレーニング

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 サッカーコース	
スポーツトレーニング実習A	
第28回	各種トレーニング
第29回	各種トレーニング
第30回	まとめ