

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
PTコンディショニング実習 1											
対象	3 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	遠山			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
ウェアラブルデバイスを活用した各種コンディショニングに関する知識・技術を習得します。											
到達目標											
ウェアラブルデバイスを活用したトレーニング指導ができる											
授業方法											
指定のウェアラブルデバイスを活用した実技・実習											
成績評価方法											
レポート・実技試験・平常点											
履修上の注意											
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。指定のウェア着用指定のウェアラブルデバイスを各自用意											
教科書教材											
指定のウェアラブルデバイス必要に応じてプリント配布											
回数	授業計画										
第1回	～2回ウェアラブルデバイスの活用										
第3回	～6回運動から得たデータを同期し理解する										
第7回	～10回運動の種類別による心拍数の推移を理解する										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
PTコンディショニング実習 1	
第 1 1 回	～ 3 0 回心拍数を管理しながら運動指導