

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											
コーディネーショントレーニング 1											
対象	3 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	本郷			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
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、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、それらを実践しコーディネーションの必要性を理解・指導できる事が目標です。											
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											
レポート・平常点											
履修上の注意											
理由のない遅刻・欠席は認めません。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)授業時間の4分の3以上出席しない者は評価することができません。											
教科書教材											
ATテキスト「予防とコンディショニング」											
回数	授業計画										
第 1 回	コーディネーションとは										
第 2 回	～ 3 回各種トレーニング実技										
第 4 回	グループワーク・メニュー作成										

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	
コーディネーショントレーニング 1	
第 5 回	グループワーク・発表
第 6 回	W-UPにおけるコーディネーショントレーニング
第 7 回	～8回アスレティックリハビリテーションにおけるコーディネーショントレーニング
第 9 回	グループワーク・W-UPメニュー作成
第 1 0 回	グループワーク・W-UPメニュー発表
第 1 1 回	グループワーク・アスリハ訓練後期メニュー作成
第 1 2 回	グループワーク・アスリハ訓練後期メニュー発表
第 1 3 回	グループワーク・アスリハ復帰期メニュー作成
第 1 4 回	グループワーク・アスリハ復帰期メニュー発表
第 1 5 回	まとめ