

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 2											
対象	3 年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	本橋			実務 経験	有	職種	コンディショニングトレーナー				
授業概要											
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											
食事や運動の知識に基づいて、コンディショニングトレーニング、アンチエイジングトレーニングの活用と指導方法を習得する											
授業方法											
理論・実技											
成績評価方法											
筆記試験・レポート・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。											
教科書教材											
必要に応じて配布											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～7回アンチエイジング										
第8回	～10回ヨガの基本										

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 2	
第 1 1 回	～ 1 5 回ヨガの基本と指導