

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											
フィットネストレーナー演習											
対象	2 年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	寺島			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
メディカルフィットネスセンターなどを利用して、トレーニングルームの運営方法やクライアントとの接し方、法的問題について学びます。											
到達目標											
各種フィットネスクラブ（商業スポーツ施設）で即戦力として活躍できる能力を備えること目標として、実際のフィットネスクラブの運営・指導と同等の体験を学内施設（メディカルフィットネスセンター）で体験します。											
授業方法											
MFCを利用し、実践的しながら自身の技量を高めます											
成績評価方法											
実技試験・レポート・平常点											
履修上の注意											
授業態度が著しく思わしくないものは、その活動時間を認めない場合があります。活動指定ウェア・インシューズ・スマホ持参											
教科書教材											
トレーニング指導者テキスト（理論編・実技編・実践編）											
回数	授業計画										
第 1 回	フィットネスクラブとは										
第 2 回	フィットネスクラブでの指導とは										
第 3 回	～ 7 回トレーニング・スキルの実践										

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	
フィットネストレーナー演習	
第8回	～10回フィットネストレーニングの企画とトレーニング指導
第11回	～15回フィットネストレーニングの企画運営とトレーニング指導