

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 テニスコース

### 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	鈴木			実務経験	有	職種	アスレチックトレーナー					

#### 授業概要

メディカルフィットネスセンターなどを週1回を利用して、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進んで行うことで、トレーニングに関する基礎的技術やコンディションにおける自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の経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回を利用して、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にて評価します。

#### 履修上の注意

60時間以上実施が条件となります。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規定方法に従って作成し、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：各種トレーニングについて注意事項、実習行程を理解します
第2回	～第29回各種トレーニング
第30回	まとめ