

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 サッカーコース											
スポーツトレーニング実習B											
対象	1年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	120	単位	4
担当教員	永山、丸山（マリノス）、八重樫、志佐			実務経験	有	職種	サッカーコーチ				
授業概要											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学ぶ。											
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行うことで、基礎的技術や自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の体験から習得することを目標とする。											
授業方法											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学ぶ。セルフでトレーニングをおこなう。計画的にトレーニングをすすめること											
成績評価方法											
トレーニングノートの内容、積極的な授業参加態度によって評価する。											
履修上の注意											
既定時間に達していない者は評価することができなうい。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをすること。トレーニングノートは個人で管理すること。											
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										
第2回	各種トレーニング										
第3回	各種トレーニング										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 サッカーコース

スポーツトレーニング実習B

第4回	各種トレーニング
第5回	各種トレーニング
第6回	各種トレーニング
第7回	各種トレーニング
第8回	各種トレーニング
第9回	各種トレーニング
第10回	各種トレーニング
第11回	各種トレーニング
第12回	各種トレーニング
第13回	各種トレーニング
第14回	各種トレーニング
第15回	各種トレーニング

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 サッカーコース

スポーツトレーニング実習B

第16回	各種トレーニング
第17回	各種トレーニング
第18回	各種トレーニング
第19回	各種トレーニング
第20回	各種トレーニング
第21回	各種トレーニング
第22回	各種トレーニング
第23回	各種トレーニング
第24回	各種トレーニング
第25回	各種トレーニング
第26回	各種トレーニング
第27回	各種トレーニング

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 サッカーコース

スポーツトレーニング実習B

第28回

各種トレーニング

第29回

各種トレーニング

第30回

まとめ