

2021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											
ATコンディショニング実習 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	内田			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的としたエクササイズなどについて実習します。											
到達目標											
傷害予防エクササイズ・W-UP・C-DOWNを、競技特性・フィットネスレベル別に適切に作成し指導できるようになる。											
授業方法											
傷害予防・ウォーミングアップ等の実技を行います。											
成績評価方法											
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評価することができません。環境に応じた動きやすい服装で参加するして下さい。											
教科書教材											
スポーツトレーナー関連の教科書全て											
回数	授業計画										
第 1 回	～ 5 回傷害予防のためのW-UP										
第 6 回	～ 8 回障害予防のためのC-DOWN										
第 9 回	～ 1 5 回指導実習										