

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											
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	遠山			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											
IOTを活用したトレーニングや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											
HRモニターを活用したトレーニングプログラム・コンディショニングプログラムを実技体験を基に作成できるようになる。											
授業方法											
HRモニターを使用しての実技します。											
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定期試験を受験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。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参する。必要に応じて水分補給を心がけて下さい。											
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	HRモニターとの同期・アプリ使用										
第 3 回	～ 1 5 回コンディショニングトレーニング										