

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 3											
対象	3 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	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モニターを使用し、各種トレーニング・コンディショニングについて体験し、プログラム作成-指導ができるようになる。											
授業方法											
HRモニターを使用しての実技を実施します。											
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	～ 1 5 回コンディショニング実技										