

|                                      |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
|--------------------------------------|-----------------|-----|----|----------|---|----|--------------------------|-----|----|----|---|
| 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 4                        |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 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                                 | 本橋・伊達           |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | コンディショニングトレーナー・管理<br>栄養士 |     |    |    |   |
| 授業概要                                 |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 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                                 |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| アンチエイジングに関する知識・運動指導の修得します。           |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 授業方法                                 |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 理論は座学、トレーニング実技を実施します。                |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 成績評価方法                               |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| レポート・実技試験・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。 |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 教科書教材                                |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 必要に応じて資料配布                           |                 |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 回数                                   | 授業計画            |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 第 1 回                                | ～ 1 3 回コアパワーヨガ  |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |
| 第 1 4 回                              | ～ 1 5 回実技評価・まとめ |     |    |          |   |    |                          |     |    |    |   |