

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											
スポーツトレーニング実習F											
対象	2 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	田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
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びます。											
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、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しています。											
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びます。セルフでトレーニングを行います。トレーニング後は必ず施設管理者にサインをもらいレポート提出をする。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
120時間以上実施が条件となります。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをしてください。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理してください。											
教科書教材											
特になし											
回数		授業計画									
第 1 回		～ 6 0 回MF C などでトレーニングを実施									