

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											
フィットネストレーナー演習											
対象	2年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	寺島			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
<p>メディカルフィットネスセンターなどを利用して、トレーニングルームの運営方法やクライアントとの接し方、法的問題について学びます。</p>											
到達目標											
<p>各種フィットネスクラブ（商業スポーツ施設）で即戦力として活躍できる能力を備えること目標として、実際のフィットネスクラブの運営・指導と同等の体験を学内施設（メディカルフィットネスセンター）で学びます。</p>											
授業方法											
<p>メディカルフィットネスセンターを利用し、実践的しながら自身の技量を高めます</p>											
成績評価方法											
<p>実技試験・レポート・平常点</p>											
履修上の注意											
<p>授業態度が著しく思わしくないものは、その活動時間を認めない場合があります。活動指定ウェア・インシューズ・スマホ持参</p>											
教科書教材											
<p>トレーニング指導者テキスト（理論編・実技編・実践編）</p>											
回数	授業計画										
第1回	フィットネスクラブとは										
第2回	フィットネスクラブでの指導とは										
第3回	～7回トレーニング・スキルの実践										

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

フィットネストレーナー演習

第8回

～10回フィットネストレーニングの企画とトレーニング指導

第11回

～15回フィットネストレーニングの企画運営とトレーニング指導