

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース											
トレーニング実技 1											
対象	2 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	小林寛和			実務 経験	有	職種	健康運動指導士				
授業概要											
健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。											
到達目標											
対象者のニーズにあった運動プログラムを作成し、基本的なマシントレーニングやフリーウエイトの正しく実施できるようになることを目標とします。											
授業方法											
各年代に必要な体力要素やその年代に起こりやすい怪我や疾患、他世代との運動プログラム作成の違いを理解しながら、ストレングス&コンディショニングの分野から基本的なマシントレーニングやフリーウエイト、サーキットトレーニングなど、より専門的な内容を実施します。健康美や理想のカラダを目指すためのパーソナルトレーニング指導なども実施します。											
成績評価方法											
試験60%、出席点20%、レポート20%。試験では、実技試験と課題を行い総合的に成績を評価します。出席点については、積極的な授業参加度や参加態度によって評価します。レポートについては、授業内容の理解度を確認するために実施します。											
履修上の注意											
授業内容に応じて、スポーツウェア、インシュアーズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。（状況に応じて休憩時間を設けます）・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											
講師配布資料のみ。その他の資料が必要な際には、授業内で別途連絡をします。											
回数	授業計画										
第 1 回	オリエンテーション 業界の理解度を深めます										
第 2 回	マシントレーニング① チェストプレス、ペクトラル、プッシュアップ、W-upとC-downを習得します										
第 3 回	マシントレーニング② プルダウン、ローロー、チンニング、W-upとC-downを習得します										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース	
トレーニング実技 1	
第4回	マシントレーニング③ レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-downを習得します
第5回	フリーウエイト① BP、ダンベルBP、W-upとC-downを習得します
第6回	フリーウエイト② BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-downを習得します
第7回	フリーウエイト③ DL、ダンベルDL、W-upとC-downを習得します
第8回	パーソナルトレーニングとは① 指導対象(年代、性差など)について理解します
第9回	パーソナルトレーニングとは② 運動プログラムの作成方法について理解します
第10回	パーソナルトレーニング① ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第11回	パーソナルトレーニング② ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第12回	パーソナルトレーニング③ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第13回	パーソナルトレーニング④ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第14回	パーソナルトレーニング⑤ ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します
第15回	まとめ 1回から14回を総合的に理解します