

2022年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
トレーニング実技 1											
対象	2 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	小林			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ェイトを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											
基本的な筋力トレーニング、心理面、運動の意味合いなどを学びます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クールリングダウンなどの現場よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するため、レポート作成を実施します。											
履修上の注意											
授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備して下さい。また、熱中症対策として飲料を必ず持参して下さい（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											
適宜、資料を配布していきます。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第 2 回	～第 4 回マシントレーニング										
第 5 回	～第 7 回フリーウェイト										

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース	
トレーニング実技1	
第8回	～第9回パーソナルトレーニングとは
第10回	～第14回パーソナルトレーニング
第15回	まとめ