

2022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											
ATコンディショニング実習 2											
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	長畑			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的としたエクササイズなどについて実習します。											
到達目標											
傷害予防エクササイズ・コンディショニングのプログラム作成と指導が、個人のフィットネスレベル別に適切にできるようになること。											
授業方法											
実技・実習											
成績評価方法											
レポート・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評価することができません。環境に応じた動きやすい服装で参加するして下さい。											
教科書教材											
スポーツトレーナー関連の教科書全て											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション・ウエイトトレーニング										
第2回	～ 1 4 回 MAXを高めるトレーニング実践										
第15回	MAX測定										