

|                                                                                                      |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|----|----------|---|----|----------------|-----|----|----|---|
| 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                                                                                        |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| コンディショニング実習 1                                                                                        |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                   | 3 年次                | 開講期 | 前期 | 区分       | 選 | 種別 | 実習             | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                                 | 遠山                  |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | コンディショニングトレーナー |     |    |    |   |
| 授業概要                                                                                                 |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| IOTを活用したトレーニングや各種コンディショニングに関する知識・技術を習得します。                                                           |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 到達目標                                                                                                 |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| HRモニターを活用したトレーニングプログラム・コンディショニングプログラムを実技体験を基に作成できるようになる。                                             |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                 |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| HRモニターを使用しての実技します。                                                                                   |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 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定期試験を受験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。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参する。必要に応じて水分補給を心がけて下さい。 |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                                |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 必要に応じて配布                                                                                             |                     |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                   | 授業計画                |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                                  | オリエンテーション           |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                  | HRモニターとの同期・アプリ使用    |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                  | ～15回コンディショニングトレーニング |     |    |          |   |    |                |     |    |    |   |