

2022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											
コンディショニング 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	田原良紀			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的とした各種方法についての知識・技術を学びます。											
到達目標											
コンディショニングの基礎理論を理解します。コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解します。また、グループに対して、基礎的なバーバル指導（言語での誘導及び、必要に応じた言語での修正を含む）が行えることを目指します。											
授業方法											
講義、実習を通して指導方法等を学んでいきます。											
成績評価方法											
筆記試験、実技試験を総合的に評価します。また、積極的な授業態度を評価します。											
履修上の注意											
日本コンディショニング協会（NCA）が推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進めます。授業に必要な物を持ってくることや授業開始5分前には着席しているなど、トレーナー・インストラクターの活動を理解する上で必要なことを授業におけるルールとします。ルールを守れない学生には減点を課し、成績に反映させます。											
教科書教材											
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	コンディショニング概論										
第 2 回	体幹コンディショニング										
第 3 回	体幹コンディショニング										

2022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	
コンディショニング 2	
第 4 回	上肢コンディショニング
第 5 回	上肢コンディショニング
第 6 回	下肢コンディショニング
第 7 回	下肢コンディショニング
第 8 回	体幹コンディショニング実技練習
第 9 回	体幹コンディショニング実技練習
第 1 0 回	上肢コンディショニング実技練習
第 1 1 回	上肢コンディショニング実技練習
第 1 2 回	下肢コンディショニング実技練習①
第 1 3 回	下肢コンディショニング実技練習①
第 1 4 回	実技試験
第 1 5 回	試験フィードバック・後期まとめ