

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
柔道整復科											
スポーツ 2											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	竹井秀和			実務 経験	有	職種	トレーナー（フィットネスクラブ勤務の経験あり）				
授業概要											
各種スポーツから健康と運動の必要性について基礎的な分野を学びます。											
到達目標											
トレーニングの動機付け、トレーニーへの科学的知識の教育、適切な身体運動のトレーニングプログラムの作成とこれの効果的指導、運営、トレーニングの結果の測定を評価し、対象の身体パフォーマンスを継続的に向上させていく為の知識と技術を習得する事を到達目標にしている。											
授業方法											
実習・演習にて授業を行う。トレーニング指導者の役割と具体的業務（含トレーニングの運営、情報収集）について理解し、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムの作成法、各種トレーニングの実技と指導法、測定・評価を習熟し、トレーニングの専門家としても現場に出られるレベルに到達することを目指す。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価する。											
履修上の注意											
医療人、トレーニング指導者としてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。また、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ない。											
教科書教材											
トレーニング指導者テキストー日本トレーニング指導者協会監修ーに準拠する。											
回数	授業計画										
第1回	筋力トレーニング⑦										
第2回	筋力トレーニング⑧										
第3回	バランスボール										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
柔道整復科	
スポーツ 2	
第4回	有酸素運動①
第5回	有酸素運動②
第6回	有酸素運動③
第7回	ストレッチング①
第8回	振り返り (1)
第9回	ストレッチング②
第10回	ストレッチング③
第11回	パートナーストレッチング①
第12回	パートナーストレッチング②
第13回	トレーニング効果の測定と評価
第14回	振り返り (2)
第15回	スポーツ2のまとめ