

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
スポーツトレーニング実習 A											
対象	1 年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	鈴木			実務 経験	有	職種	アスレチックトレーナー				
授業概要											
メディカルフィットネスセンターなどを週 1 回利用して、トレーニング実践方法について学びます。											
到達目標											
各個人の現状、トレーニングプログラム等に合わせて、自らのトレーニングを構築することと、自主的にトレーニングを進んで行うことで、トレーニングに関する基礎的技術やコンディションにおける自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の経験から習得することを目標としています。											
授業方法											
メディカルフィットネスセンターなどを週 1 回利用して、トレーニング実践方法について学びます。セルフでトレーニングを行います。計画的にトレーニングを進めてください。											
成績評価方法											
トレーニングノートにて評価します。											
履修上の注意											
6 0 時間以上実施が条件となります。トレーニングをするにふさわしい態度・振る舞いをしてください。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理してください。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション：各種トレーニングについて注意事項、実習行程を理解します										
第2回	～第 2 9 回 各種トレーニング										
第30回	まとめ										