

2023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演習 4											
対象	3 年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	本橋・伊達			実務経験	有	職種	コンディショニングトレーナー・管理栄養士				
授業概要											
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											
アンチエイジングに関する知識・運動指導の修得します。											
授業方法											
理論は座学、トレーニング実技を実施します。											
成績評価方法											
レポート・実技試験・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。											
教科書教材											
必要に応じて資料配布											
回数	授業計画										
第1回	～ 1 3 回 コアパワーヨガ										
第14回	～ 1 5 回 実技評価・まとめ										