

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

スポーツトレーニング実習C

対象	1年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	120	単位	4
担当教員	鈴木			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				

授業概要

メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、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2回以上利用して、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すすめます。

成績評価方法

レポート

履修上の注意

120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・ふるまいをしてください。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	～60回MFCなどでトレーニングを実施