

2023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 スポーツインストラクターコース

### コンディショニング 1

| 対象   | 3年次 | 開講期 | 前期 | 区分       | 選 | 種別 | 実技         | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
|------|-----|-----|----|----------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 担当教員 | 岡   |     |    | 実務<br>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。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）を、グループに対して指導できます。

#### 授業方法

講義、実技練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。積極的な授業態度を評価します。

#### 履修上の注意

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・インストラクターとして活動する上で必要なことは授業におけるルールとし、学生に周知した上で、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

コンディショニングスタートブック（学研）NCA「CI受講者用テキスト」

| 回数  | 授業計画            |
|-----|-----------------|
| 第1回 | コンディショニング概論     |
| 第2回 | ～第3回体幹コンディショニング |
| 第4回 | ～第5回上肢コンディショニング |

## コンディショニング1

|      |                      |
|------|----------------------|
| 第6回  | ～第7回下肢コンディショニング      |
| 第8回  | ～第9回体幹コンディショニング実技練習  |
| 第10回 | ～第11回上肢コンディショニング実技練習 |
| 第12回 | ～第13回下肢コンディショニング実技練習 |
| 第14回 | 実技試験                 |
| 第15回 | 試験フィードバック・前期まとめ      |