

2024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C											
対象	2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	南			実務経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
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の内容によって評価します。											
履修上の注意											
60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											
トレーニングノート											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～第29回 各種トレーニング										
第30回	まとめ										