

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D											
対象	2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	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、基礎的技術や自己管理・体調把握を含めた安全対策などを実際の体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2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											
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・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44回 各種トレーニング										
第45回	まとめ										