

2024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											
ATコンディショニング演習 1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	内田			実務経験	有り	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的としたエクササイズなどについて実習します。											
到達目標											
機能改善の考え方・エクササイズを学び、デモンストレーション・実技指導ができる事を目標とします											
授業方法											
実技中心に、機能解剖学・エクササイズの理論を深めます。											
成績評価方法											
積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。各種目の基本動作ができるか、また正しい動作、姿勢を行うための努力、工夫がみられるか等を評価します。											
履修上の注意											
授業時数の4分の3以上出席しない者は評価をすることができません。環境に応じた動きやすい服装で参加してください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	ムーブメントプレパレーションとは										
第2回	～14回目 ムーブメントプレパレーション実技										
第15回	まとめ										