

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											
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	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	遠山			実務経験	有	職種	スポーツトレーナー				
授業概要											
トレーニングや各種コンディショニングに関する知識・技術を習得します。											
到達目標											
運動負荷と心拍数の関係を各種実技を通して、理論を理解し、実践的に活用できるようになる。											
授業方法											
理論を学び、心拍計を付けて実際に各種運動（トレーニング）を実施する。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
理由のない遅刻・欠席は認めません。授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます)授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができません。											
教科書教材											
資料配布											
回数	授業計画										
第1回	心拍計の設定										
第2回	運動と心拍の関係										
第3回	～14回目 各種運動と心拍の関連を実技にて検証										

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	
コンディショニング演習 1	
第15回	まとめ