

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 2											
対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	長畑			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											
実技を中心に、理論の理解を深めます。半期の間で最大挙上重量を向上できるよう創意工夫しながら実践します。											
授業方法											
実技中心に、S&C理論・体幹トレーニングの理解を深めます											
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	体幹トレーニングについて・適切なベンチプレスの方法										
第2回	体幹トレーニングについて・適切なベンチプレスの補助の方法・ベンチプレスMAX測定										
第3回	～13回目 体幹トレーニング・ベンチプレスMAXUPのためのトレーニング実技										

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 2	
14回	～15回目 ベンチプレスMAX測定（評価）