

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 3											
対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	杉浦			実務経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
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											
各種ストレッチングテクニック・各種手技療法を実践を通じて理論を理解しましょう											
授業方法											
理論と実技を行います。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます。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。服装は原則学校指定ウェアで参加し、その他使用物はその都度指示します。											
教科書教材											
必要に応じてプリントを配布											
回数		授業計画									
第1回		～10回 リラクゼーションのためのパートナーストレッチング									
第11回		～15回 アライメント評価とコンディショニングプログラム・実技									