

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											
コーディネーショントレーニング 2											
対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	本郷			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
コーディネーショントレーニング種目をさらに身につけ、現場で実際に指導できるスキルを習得します。											
到達目標											
コーディネーショントレーニングの7つの要素を習得するためのプロセスやその重要性を学び、それらを実践します。自らが考えプログラムを作成し、指導できることが目標です。											
授業方法											
コーディネーション能力の向上に必要な動きづくりの意味合いなどを学んでいきます。さらに目的に応じた運動プログラムの作成やウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性など現場向けの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。また実際にスポーツ（バスケットボール・バドミントンなど）体験を通じてコーディネーションについて考えます。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
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。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											
ATテキスト「予防とコンディショニング」											
回数	授業計画										
第1回	コーディネーショントレーニングの理論復習										
第2回	競技特性から考えたコーディネーションの考え方										
第3回	～4回コーディネーション実技										

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	
コーディネーショントレーニング 2	
第5回	～ 6 回競技特性におけるコーディネーション・グループワーク
第7回	～ 9 回グループワーク発表
第10回	発育発達と神経系・コーディネーション
第11回	～ 1 2 回育成年代（U5・U12・U15・U18）のコーディネーション・グループワーク
第13回	～ 1 5 回グループワーク