

2024年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース											
コンディショニング 1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	岡、南			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的とした各種方法についての知識・技術を学びます。											
到達目標											
コンディショニングの基礎理論を理解します。コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解します。基礎的なバーバル指導（言語での誘導及び、必要に応じた言語での修正を含む）を、グループに対して指導できます。											
授業方法											
講義、実技練習を通して指導方法等を学んでいきます。											
成績評価方法											
筆記試験、実技試験を総合的に評価します。積極的な授業態度を評価します。											
履修上の注意											
NCAが推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進めます。授業に必要な物を持ってくることや授業開始5分前には着席しているなど、トレーナー・インストラクターとして活動する上で必要なことは授業におけるルールとし、学生に周知した上で、ルールを守れない学生には減点を課し、成績に反映させます。											
教科書教材											
コンディショニングスタートブック（学研）NCA「CI受講者用テキスト」											
回数	授業計画										
第1回	コンディショニング概論										
第2回	～第3回体幹コンディショニング										
第4回	～第5回上肢コンディショニング										

2024年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース	
コンディショニング 1	
第6回	～第7回下肢コンディショニング
第8回	～第9回体幹コンディショニング実技練習
第10回	～第11回上肢コンディショニング実技練習
第12回	～第13回下肢コンディショニング実技練習
第14回	実技試験
第15回	試験フィードバック・前期まとめ