2025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 1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	内田			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											
各種実技を通して、理論と結び付け、理解を深めますA:正しい姿勢と動作を理解しているB:姿勢と動作の検査を実施し、評価することができるC:評価に対してエクササイズを作成、指導することができる。											
授業方法											
実技中心に、機能解剖学・エクササイズの理論を深めます。											
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 evaluates します。											
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											
配布プリント											
回数	授業計画										
第1回	現代の姿勢の問題点										
第2回	姿勢										
第3回	姿勢の検査										

2025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 1

第4回	姿勢の評価
第5回	上肢、肩甲帯の正しい動作
第6回	上肢、肩甲帯の動作検査
第7回	体幹、下肢の正しい動作
第8回	～9回体幹、下肢の動作検査
第10回	～13回エクササイズの実際
第14回	～15回グループワーク