

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											
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	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	遠山			実務経験	有	職種	スポーツトレーナー				
授業概要											
心拍数とトレーニング・各種コンディショニングに関する知識を習得します。 また目標設定した心拍数に運動強度が到達する指導ができるようにします。											
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:心拍数を確認しながら運動・指導ができるB:心拍数と運動の関連性がわかるC:効果目的別に運動の強度設定・指導ができる											
授業方法											
理論を学び、心拍計を付けて実際に各種運動（トレーニング）を実施する。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
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	心拍計の設定										
第2回	モニタリングと評価										
第3回	体力テスト										

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	
コンディショニング演習 1	
第4回	～6回トレーニングと心拍数
第7回	～9回スポーツと心拍数
第10回	～13回トレーニングと心拍数
第14回	～15回グループワーク