

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 2											
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	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											
各種コンディショニング（手技に関して中心）の知識・技術を学びます											
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:各種手技の理論についてB:各種手技についてC:アライメントを整えるコンディショニング											
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	コンディショニングにおける手技について										
第2回	手技の種類										
第3回	アライメントとコンディショニング										

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 2

第4回	ファッシアへのアプローチ
第5回	アライメントとコンディショニング
第6回	関節へのアプローチ
第7回	アライメントとコンディショニング
第8回	肩甲帯・胸郭へのアプローチ
第9回	アライメントとコンディショニング
第10回	神経の遊び
第11回	アライメントとコンディショニング
第12回	メンタルと身体
第13回	オイルセラピー
第14回	全身のリラクゼーション
第15回	リカバリーについて