

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											
コーディネーショントレーニング 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	南			実務 経験	有	職種	スポーツトレーナー				
授業概要											
運動神経系を活性化させるコーディネーショントレーニングの基本知識や手技を、実技を通して学びます。											
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。主にバスケットボールやバレーボール、バドミントンなど球技スポーツからラケットスポーツまでのスポーツを行い、それぞれのコーディネーションの必要性を理解します。自らが考えたコーディネーション要素を含めた運動プログラムを実践し、ニーズにあった運動プログラムの作成することを目標とします。A：理論の理解B：実技ができるC：指導ができる											
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。											
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											
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	～4回 コーディネーションとは										
第5回	～12回 コーディネーション基礎										
第13回	～15回 グループ発表										