

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 3											
対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	本橋			実務経験	有	職種	スポーツトレーナー				
授業概要											
食事や運動の知識に基づいて、コンディショニングトレーニング、アンチエイジングトレーニングにおける指導方法を習得します。様々な対象にあわせて、求められている場面での指導ができるよう学びます。											
到達目標											
TOGA 3 8 ポーズ・シークエンスの中で、1 から 1 9 までのポーズの習得と説明・指導ができるようになることが目標です。A：理論を理解するB：実技ができるC：指導ができる											
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	概要										
第11回	～14回YOGA実技										
第15回	まとめ										