

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 4											
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	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に関する知識・技術を習得します。											
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: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											
理論は座学、トレーニング実技を実施します。											
成績評価方法											
レポート・実技試験・平常点											
履修上の注意											
授業の3/4は参加すること。学校指定のウェア着用。											
教科書教材											
必要に応じて資料配布											
回数	授業計画										
第1回	ストレッチング										
第2回	神経ストレッチング										
第3回	～12回リラクゼーションのためのパートナーストレッチング										

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 4	
第13回	まとめ
第14回	～15回アライメントとコンディショニング