

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											
スポーツトレーニング実習I											
対象	3年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	120	単位	4
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											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学びます。											
到達目標											
A. メニュー作成B. トレーニング実践C. 心身の変化を理解											
授業方法											
メディカルフィットネスセンターなどを週2回以上利用して、トレーニング実践方法について学びます。セルフでトレーニングを行います。トレーニング後は必ず施設管理者にサインをもらいレポート提出をする。											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
120時間以上実施が条件となります。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをしてください。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理してください。											
教科書教材											
特になし											
回数		授業計画									
第1回		～15回MF Cなどでトレーニングを実施									