

2025年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース											
コンディショニング2											
対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	岡、南			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
身体機能の改善・維持を目的とした各種方法についての知識・技術を学びます。											
到達目標											
コンディショニングの基礎理論を理解します。コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解します。基礎的なバーバル指導（言語での誘導及び、必要に応じた言語での修正を含む）を、グループに対して指導できます。											
授業方法											
講義、実技練習を通して指導方法等を学んでいきます。											
成績評価方法											
筆記試験、実技試験を総合的に評価します。積極的な授業態度を評価します。											
履修上の注意											
NCAが推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進めます。授業に必要な物を持ってくることや授業開始5分前には着席しているなど、トレーナー・インストラクターとして活動する上で必要なことは授業におけるルールとし、学生に周知した上で、ルールを守れない学生には減点を課し、成績に反映させます。											
教科書教材											
コンディショニングスタートブック（学研）NCA「CI受講者用テキスト」											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	コンディショニングとは：コンディショニングについて理解を深める										
第3回	コンディショニングの種類を知る①：柔軟性										

2025年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース

コンディショニング2

第4回	コンディショニングの種類を知る②：ストレッチポールでの柔軟やトレーニング
第5回	コンディショニングの種類を知る③：バランスボールでの柔軟やトレーニング
第6回	コンディショニングの種類を知る④：自重トレーニング
第7回	コンディショニングの種類を知る⑤：マシントレーニング
第8回	指導案作成①：個人に合った指導案作成ができる
第9回	指導案作成②：個人に合った指導案作成ができる