

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	コアコンディショニング実習 1	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科三年制		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	3年次		科目区分	選択		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実技			
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」						
担当教員情報							
担当教員	森			実務経験の有無・職種	有・コンディショニングトレーナー		
学習目的							
コンディショニングインストラクターとして、複数名に対して言語での指導（バーバル指導）ができるようになることを目的とした授業です。 コンディショニングの基礎理論について学びます。コンディショニングのバーバル指導を学びます。 基礎理論を持って、バーバル指導によるグループ指導の方法を学びます。							
到達目標							
コンディショニングの基礎理論を理解している。 コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解している。 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る。							
教育方法等							
授業概要	教科書・テキストに沿って、コンディショニングの基礎理論と基本的なバーバル指導の指導法を学ぶ。学生同士で行う指導法の反復練習を通して、基本的なグループ指導を習得する。体幹、上肢、下肢にパートを分けて学び、パート毎の指導法を習得する。						
注意点	NCAが推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進める。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、成績に反映させる。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	45%	筆記試験				
	小テスト	%					
	レポート	%					
	成果発表 （口頭・実技）	45%	実技試験				
	平常点	10%	積極的な授業態度				
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	コンディショニング概論			NCAが提唱するコンディショニングの提議、到達点、指導方法（バーバルとコンタクト）の理解			
2回	体幹コンディショニング①			基本的な体幹コンディショニングのバーバル指導を体験し、指導方法を知る			
3回	体幹コンディショニング②			基本的な体幹コンディショニングのバーバル指導を、他者へ指導する			
4回	上肢コンディショニング①			基本的な上肢コンディショニングのバーバル指導を体験し、指導方法を知る			
5回	上肢コンディショニング②			基本的な上肢コンディショニングのバーバル指導を、他者へ指導する			
6回	下肢コンディショニング①			基本的な下肢コンディショニングのバーバル指導を体験し、指導方法を知る			
7回	下肢コンディショニング②			基本的な下肢コンディショニングのバーバル指導を、他者へ指導する			
8回	体幹コンディショニング実技練習①			体幹コンディショニングのバーバル指導を反復練習し、複数名に対して指導できるようにする			
9回	体幹コンディショニング実技練習②			体幹コンディショニングのバーバル指導でのグループ指導を洗練させる			
10回	上肢コンディショニング実技練習①			上肢コンディショニングのバーバル指導を反復練習し、複数名に対して指導できるようにする			
11回	上肢コンディショニング実技練習②			上肢コンディショニングのバーバル指導でのグループ指導を洗練させる			
12回	下肢コンディショニング実技練習①			下肢コンディショニングのバーバル指導を反復練習し、複数名に対して指導できるようにする			
13回	下肢コンディショニング実技練習②			下肢コンディショニングのバーバル指導でのグループ指導を洗練させる			
14回	実技試験			グループに分かれて実技試験を行い、実技を採点する			
15回	試験フィードバック・前期まとめ			実技試験における課題・総評をフィードバックし、前期の内容をまとめと後期のガイダンスを行う			