

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2	
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	後期
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	実習		
教科書/教材	NCA専用テキスト				
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トレーナーとして、バーバル指導とコンタクト指導を選択し、クライアントに合わせた的確な指導ができるようになる為の授業です。コンディショニングのコンタクト指導スキルを学習し、パーソナルコンディショニングにおいて、的確な指導ができる事を目的とします。					
到達目標					
コンディショニングの基礎理論を他者に分かりやすく伝えられる。 コンディショニングのコンタクト指導の基礎を理解している。 パーソナルコンディショニングにおいて、クライアントに合わせてバーバル・コンタクトを選択でき、的確な指導で効果を引き出せるようになる。					
教育方法等					
授業概要	教科書・テキストに沿って、基本的なコンタクト指導を学ぶ。学生同士で行う指導法の反復練習を通して、クライアントに合わせた的確な指導（バーバル・コンタクト）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		前期のまとめ・復習と、後期との到達点（パーソナル指導における的確な修正）を理解する		
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コンタクト指導を体験し、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コンタクト指導を、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コンタクト指導を体験し、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コンタクト指導を、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コンタクト指導を体験し、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コンタクト指導を、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コンタクト指導を反復練習し、パーソナル指導において的確な修正方法を習得する		
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・コンタクト指導を選択できるようにし、パーソナル指導を洗練させる		
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コンタクト指導を反復練習し、パーソナル指導において的確な修正方法を習得する		
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・コンタクト指導を選択できるようにし、パーソナル指導を洗練させる		
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コンタクト指導を反復練習し、パーソナル指導において的確な修正方法を習得する		
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・コンタクト指導を選択できるようにし、パーソナル指導を洗練させる		
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と、前期・後期の内容のまとめ		