

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	スポーツトレーニング実習F	
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	通年
対象年次	3年次	科目区分	選択	時間数	120時間
単位数	4単位	授業形態	実習		
教科書/教材	特になし				
担当教員情報					
担当教員	伊藤、浅野		実務経験の有無・職種	有・スポーツインストラクター	
学習目的					
セルフでトレーニングプログラムを立案し、実施、自己フィードバックによるプログラムの改案が出来るようになることを目的としています。 また、社会に出て職業トレーナーとして働くために、自分の身体を使って実際に経験することをねらいとしています。					
到達目標					
各個人の現状、トレーニングプログラム等に合わせて、自らのトレーニングを構築することと、自主的にトレーニングを進んで行うことで、基礎的技術や自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の経験から習得することを目標としています。					
教育方法等					
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せん。計画的にトレーニングをすすめてください				
注意点	・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				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	%			
	小テスト	%			
	レポート	50%	トレーニングノートの内容によって評価します		
	成果発表 （口頭・実技）	%			
	平常点	50%	積極的な授業参加態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		各種トレーニングについて注意事項、実習行程を理解します		
2回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
3回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
4回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
5回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
6回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
7回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
8回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
9回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
10回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
11回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
12回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
13回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
14回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		
15回	各種トレーニング		MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます		

授業計画（１６回～３０回）

回	授業内容	各回の到達目標
１６回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
１７回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
１８回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
１９回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２０回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２１回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２２回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２３回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２４回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２５回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２６回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２７回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２８回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
２９回	各種トレーニング	MFCなどにおいて各種トレーニングを実施することにより、技術を向上させることができます
３０回	まとめ	上記の全てを理解し、実践することができます