

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	フィットネストレーナー演習	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	後期
対象年次	2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	トレーニング指導者テキスト（理論編・実技編・実践編）				
担当教員情報					
担当教員	小林・浅野		実務経験の有無・職種	有・フィットネスインストラクター／トレーナー	
学習目的					
メディカルフィットネスセンターを利用して、フィットネスクラブの運営・管理方法を学び、実践経験を通してパーソナルトレーニングやスタジオプログラムの指導方法・法的問題・マネジメントなども習得することが目的となります。					
到達目標					
各種フィットネスクラブ（商業スポーツ施設）で即戦力として活躍できる能力を備えること目標として、実際のフィットネスクラブの運営・指導と同等の体験を学内施設（メディカルフィットネスセンター）にて、産学連携をしているテクノジムジャパン株式会社のノウハウをベースに、最新のトレーニング機器・ICT機器（ウェアラブルデバイスなど）を活用します。					
教育方法等					
授業概要	MFCを利用し、トレーニングの実践・トレーニング指導・運動プログラムの企画立案と運営を実践します				
注意点	授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。 活動指定ウエア・インシューズ・スマートフォン持参。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	90%	活動時間内での評価		
	平常点	10%	活動時間内での積極的行動を評価		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	フィットネスクラブとは	フィットネスクラブを理解できる			
2回	メディカルフィットネスクラブとは	メディカルフィットネスクラブを理解できる			
3回	必要なスキル	フィットネスクラブ・メディカルフィットネスクラブで必要なスキルを理解できる			
4回	必要なスキルの実践	スキルの実践を通じて理解できる			
5回	必要なスキルの実践	スキルの実践を通じて理解できる			
6回	必要なスキルの実践	スキルの実践を通じて理解できる			
7回	必要なスキルの実践	スキルの実践を通じて理解できる			
8回	各種イベントの企画	各種イベントの企画を立てれる			
9回	各種イベントの企画	各種イベントの企画を立てれる			
10回	各種イベントの企画	各種イベントの企画を立てれる			
11回	各種イベントの運営	実際にイベントの運営をできる			
12回	各種イベントの運営	実際にイベントの運営をできる			
13回	各種イベントの運営	実際にイベントの運営をできる			
14回	各種イベントの運営	実際にイベントの運営をできる			
15回	まとめ	脳科学的メンタルトレーニングやスポーツパフォーマンスの向上の関連性を理解する。			