

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B	
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	通年
対象年次	1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	田原		実務経験の有無・職種	有・パーソナルトレーナー	
学習目的					
この科目を受講する学生は、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実践できるようになることを目的とします。					
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、トレーニングに関する基礎的技術やコンディションにおける自己管理・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す。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する		
	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する		
授業計画（1回～60回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
2回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
3回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
4回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
5回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
6回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
7回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
8回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
9回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
10回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
11回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
12回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
13回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
14回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		
15回	トレーニング		MFCなどにおいてトレーニングを実施。必ずトレーニングノートに内容を記載している		

[illegible]