

横浜リゾート&スポーツ専門学校

大好きなスポーツを仕事にしよう！ スポーツトレーナー・インストラクターのお仕事体験！！



スポーツ業界におけるスポーツトレーナー・インストラクターという職業内容について理解することのできるプログラムです。スポーツトレーナーにとって代表的な仕事である、ストレッチ、トレーニングの他、インストラクターの仕事として代表的なスタジオエクササイズについて実践を交えながら学ぶことが出来ます。

■ 人数／20名 ■ 教材費／無料 ■ 性別／男女

TIME SCHEDULE

1日目 8月4日(水)

- 10:00～11:00 トレーナーとは(仕事、役割、資質について)
- 11:00～12:30 トレーニング(トレーニングの目的と方法)
- 13:30～14:30 マシントレーニング及びフリーウェイト
- 14:30～16:00 スポーツストレッチ(部活で使えるセルフストレッチ)

2日目 8月5日(木)

- 10:00～11:00 インストラクターとは(仕事、役割、資質について)
- 11:00～12:30 スタジオレッスンを体験しよう
- 13:30～14:30 ダイナミックストレッチ(ウォーミングアップ)
- 14:30～16:00 スタジオレッスンを体験しよう!(話題の曲でエアロピクス体験)

〈特記事項〉