2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科	科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	JATI-トレーニング指導者検定講座Ⅱ	必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対 象 学 年	2年	学期及び曜時限	後期	教室名	第2校舎トレーニングルーム
担 当 教 員	栗若　伸一	実務経験とその関連資格	ストレングスコーチとしてアメフトチームなどのサポート10年以上、JATI理事に従事、専門学校など実践教育している		

《授業科目における学習内容》

1年時に習得したJATI-ATI認定試験で合格できるだけの基礎的な知識及び実技技術をベースとし、より発展的な「専門知識」及び指導現場で活用できる「実技力・運動指導の力」を磨く。そしてその延長線上にあるJATI-ATI試験の合格を目的とする。

《成績評価の方法と基準》

レポート課題中心。また授業内における小テスト及びグループワーク課題を評価。

《使用教材(教科書)及び参考図書》

トレーニング指導者テキスト　実践編／トレーニング指導者テキスト　理論編

《授業外における学習方法》

指定した教科書を事前に読んでおく事

《履修に当たっての留意点》

JATI-ATIの資格取得を目的とした授業であることはもちろんのこと、JATIが発信・提供する国内外のトレーニングの最新情報やトレンドに関しても、授業内容に盛り込み、日進月歩な研究と実践を繰り返されているトレーニング科学が現在どのように指導現場に反映されているのかを、伝えていきます。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	スピード向上のプログラムデザインが理解出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	スピード向上のプログラムデザイン　プライオメトリクス		
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングの基礎を理解できるようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	スピードトレーニング実技①　スプリント・アジリティの基礎ドリル		
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングの基礎を理解出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	スピードトレーニング実技②　スプリント・ダッシュ・アジリティドリルの習得		
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ウエイトトレーニングの指導が出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	ウエイトトレーニング実技　フリーウエイトトレーニングのフォーム・指導方法の復習		
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力テストの原則を理解出来るようになる	なし	事前に1年時の内容の復習をしておく
		各コマにおける授業予定	テストと評価①　　体力テストの原則　テストプログラムの分類順序		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力テストの実際を知り、問題点等考えデザイン出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	テストと評価②　体力テストの実際		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	テストの結果を評価出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	テストと評価③　測定データの集計と分析		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ファンクショナルトレーニングが出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	機能的動作とトレーニング（ファンクショナルトレーニング）		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	施設管理に必要になる情報を習得し、施設管理が出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	施設管理　施設レイアウトと管理・メンテナンスとリスクマネージメント トレーニングの運営と情報活用		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	フリーウエイトトレーニングが指導出来るようになる	なし	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	ウエイトトレーニング実技　フリーウエイトトレーニングのフォーム・指導方法の復習		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動処方が出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	特別な人の運動処方①　危険因子者の分類と特徴		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動処方が出来るようになる	なし	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	特別な人の運動処方②　疾病者・高齢者・妊婦に対応するトレーニング		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	履修範囲の復習を行い、資格試験問題が出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	JATI-ATI受験対策講義①　出題範囲の復習		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	履修範囲の復習を行い、資格試験問題が出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	JATI-ATI受験対策講義②　出題範囲の復習		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	指導現場におけるトレーニング最新情報を理解出来るようになる	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	指導現場におけるトレーニングの最新知識と情報		