2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	鍼灸スポーツ学科	科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	トレーニング科学Ⅰ	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年生	学期及び曜時限	前期	教室名	502教室・TR室
担 当 教 員	井上大輔	実務経験とその関連資格	トレーニングジム「フィジカルバンガード」を経営して18年。パーソナルトレーナーとして多くの利用者にトレーニング指導を行ってきた。関連資格:NSCA CSCS		

《授業科目における学習内容》

コアのトレーニングと評価　そこから　スピード・アシリティトレーニングの移行の方法について習得できる

《成績評価の方法と基準》

期末　レポート提出

《使用教材(教科書)及び参考図書》

JATI教本

《授業外における学習方法》

配布プリントの見直し

《履修に当たっての留意点》

トレーニング機材を使用しながらの授業となるため、怪我のない様に集中するべき時は集中する事。

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	講義形式	授業を通じての到達目標	S.O.A.Pについて理解する	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	選手へのインタビューと客観的情報の共有について		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	動的評価ができる	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	FMSを用いた動的評価を学ぶ		
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	動的評価ができる	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	ファイアリングシーケンスについて理解する		
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	動的評価ができる	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	モビリティの獲得についてトレーニング法を学ぶ		
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	動的評価ができる	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	スタビリティの獲得についてトレーニング法を学ぶ		

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	講義実習形式	授業を通じての到達目標	スクワットの評価ができる	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	ベーシックファンクションについて		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップについて理解する	JATI教本	自宅で実技を復習する
		各コマにおける授業予定	マッスルアクチベーションとダイナミックストレッチについて学習		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップについて理解する	JATI教本	自宅や実技室で実技を復習する
		各コマにおける授業予定	10m-20m ジュネラルウォームアップについて学習		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	リニアスピードについて理解する	JATI教本	教本とプリントで復習する
		各コマにおける授業予定	スタート、加速のメカニズムについて学ぶ		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	リニアスピードについて理解する	JATI教本	教本とプリントで復習する
		各コマにおける授業予定	アブソリュートスピードについて学ぶ		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	マルチディレクショナルスピードについて理解する	JATI教本	教本とプリントで復習する
		各コマにおける授業予定	シャッフル、クロスオーバーについてメカニズムを学ぶ		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	マルチディレクショナルスピードについて理解する	JATI教本	教本とプリントで復習する
		各コマにおける授業予定	オープンステップ、ドロップステップについてメカニズムを学ぶ		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて理解する	JATI教本	教本とプリントで復習する
		各コマにおける授業予定	SJ、CMJ、RJのメカニズムについて学ぶ		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	クールダウンについて理解する	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	軟部組織リリースについて学ぶ		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成について理解する	配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	プログラム作成法について学ぶ		