

2024 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	実習
科 目 名	トレーニング理論・実習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	トレーニングルーム
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》						
目的に応じたレジスタンストレーニングプログラムの作成方法を習得できる						
《成績評価の方法と基準》						
期末試験にて 実技50%・筆記50%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
JATI教本(理論・実践)						
《授業外における学習方法》						
プリントの復習						
《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	トレーニングの原則・原理を理解できる		JATI教本 配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	トレーニングの原則・原理について学ぶ			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋肉の動くしくみがわかる		JATI教本 配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	筋生理学について学ぶ			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	コアのしくみが理解できる		配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	IAP、ZOAについて体幹の解剖を学ぶ			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	コアのトレーニングがわかる		配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	呼吸の深部反射 プレーシング			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	コアのトレーニングがわかる		配布プリント	プリントの復習
		各コマにおける授業予定	発育・発達について			

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	実習形式	授業を通じての到達目標	スクワットのフォームがわかる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	パワーポジションの獲得方法 下肢の解剖を学ぶ		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	スクワットのプログレッション リグレッションがわかる	配布プリント	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	スクワットのプログレッション(発展)とリグレッション(回帰)について学ぶ		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	ベンチプレスができる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	ベンチプレスの方法、上肢の解剖を学ぶ		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	上肢のトレーニングが理解できる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	プッシュアップ 三角筋のトレーニングを学ぶ		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	上肢のトレーニングが理解できる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	プルアップ 肩甲骨のパッキングとフォースカップルについて学ぶ		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	下肢のトレーニングが理解できる	配布プリント	配布プリントの復習
		各コマにおける授業予定	OKCとCKCについて学ぶ		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	下肢のトレーニングが理解できる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	スクリーューホームムーブメントとOKC、CKCの関係について学ぶ		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成法が理解できる	JATI教本	教科書の復習
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングのプログラム作成ができる		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	ベンチプレスのフォームが習得できる	なし	ベンチプレスの練習
		各コマにおける授業予定	ベンチプレスの実技テスト		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニングについて記述にてアウトプットができる	なし	今までの授業の総復習
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングについて記述方式でアウトプットを行う		