

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		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	第2校舎トレーニングルーム
担 当 教 員	小川 雅志	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
実技＝ウェイトトレーニングの基本的な実施方法、指導法 座学＝筋力トレーニングの実際、体力学総論、骨格筋系/神経系/内分泌系 呼吸循環系/エネルギー代謝、運動指導の科学						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験、実技試験：70％ 2. 出席評価点：20％ 3. 平常評価点(授業態度、レポート)：10％						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
教科書 ・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版						
《授業外における学習方法》						
座学は、テキストの内容に沿って行うので、テキストでの予習復習を行うこと。 実技に関しては、教わった内容を複数名で確認しあって繰り返し練習をすること。						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニング器材は正しい使い方をしなければ危険なもので、トレーニングも正しく行わなければ怪我の危険性が増すので、 普段のトレーニングから細心の注意を払ってください。						
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 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	トレーナーとして人前で話すことができる		・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習
		各コマに おける 授業予定	自己紹介 前期授業計画の説明 マシントレーニングの紹介			
第 2 回	講義 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	マシンの名称、使い方、トレーニング部位を理解する		・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマに おける 授業予定	マシンの名称、使い方、トレーニング部位を学ぶ			
第 3 回	講義 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	筋力トレーニングの基礎知識を理解する マシントレーニングを正しく出来るようになる		・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマに おける 授業予定	筋力トレーニングの実際① マシントレーニング実技			
第 4 回	講義 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	筋力トレーニングの基礎知識を理解する ベンチプレスのトレーニング法、補助法を理解する		・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマに おける 授業予定	筋力トレーニングの実際② ベンチプレスのトレーニング法、補助法			
第 5 回	講義 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	テキストの体力学総論の範囲を理解する ベンチプレスが正しく行えるようになる		・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマに おける 授業予定	体力学総論① ベンチプレス実技			

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	テキストの体力学総論の範囲を理解する スクワットのトレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	体力学総論② スクワットのトレーニング法、補助法		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの骨格筋系/神経系/内分泌系の範囲を理解する スクワットが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	骨格筋系/神経系/内分泌系① スクワット実技		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの骨格筋系/神経系/内分泌系の範囲を理解する デッドリフトのトレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	骨格筋系/神経系/内分泌系② デッドリフトのトレーニング法、補助法		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの骨格筋系/神経系/内分泌系の範囲を理解する デッドリフトが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	骨格筋系/神経系/内分泌系③ デッドリフト実技		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの呼吸循環系/エネルギー代謝の範囲を理解する 上肢フリーウェイトのトレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	呼吸循環系/エネルギー代謝① 上肢フリーウェイト種目のトレーニング法、補助法		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの呼吸循環系/エネルギー代謝の範囲を理解する 上肢フリーウェイトが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	呼吸循環系/エネルギー代謝② 上肢フリーウェイト種目実技		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの運動指導の科学の範囲を理解する 下肢フリーウェイトのトレーニング法、補助法を理解する	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	運動指導の科学① 下肢フリーウェイト種目のトレーニング法、補助法		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テキストの運動指導の科学の範囲を理解する 下肢フリーウェイトが正しく行えるようになる	・トレーニング指導者テキスト[理論編]改訂版 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	運動指導の科学② 下肢フリーウェイト種目実技		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期座学の範囲を復習し、理解する	・教科書 ・プロジェクター	テキストでの予習、復習
		各コマにおける授業予定	前期復習		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	前期授業内容を理解し、説明できるようになる	・教科書 ・プロジェクター	テキストでの復習
		各コマにおける授業予定	まとめ		