

## 2024 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 | ウェ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 | ウェイトトレーニング実技 フリーウェ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<br>の具体的な内容 |
|-------|---------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 第6回   | 講義<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 授業で行なった内容を<br>復習しておく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | テストと評価② 体力テストの実際                               |                                |                    |                       |
| 第7回   | 講義<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 授業で行なった内容を<br>復習しておく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 授業で行なった内容を<br>復習しておく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>到達目標                                | 施設管理に必要な情報を習得し、施設管理が出来るようになる   | プロジェクター、<br>配布プリント | 指定した教科書を事前に<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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ジメントトレーニングの運営と情報活用 |                                |                    |                       |
| 第10回  | 講義<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>到達目標                                | 運動処方が出来るようになる                  | プロジェクター、<br>配布プリント | 指定した教科書を事前に<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 指定した教科書を事前に<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 指定した教科書を事前に<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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<br>演習形式          | 授業を通じての<br>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、<br>配布プリント | 指定した教科書を事前に<br>読んでおく事 |
|       | 各コマに<br>おける<br>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                         |                                |                    |                       |