

## 2025 年度 授業計画(シラバス)

| 学 科   | スポーツ鍼灸            |                      | 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年生               |                      | 学期及び曜時限   | 後期     | 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」を運営して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》                                |                   |                      |   |        |                   |               |
| JATI教本にのったフィジカルトレーニングの理論と実践を習得できる             |                   |                      |   |        |                   |               |
| 《成績評価の方法と基準》                                  |                   |                      |   |        |                   |               |
| 筆記テスト100%                                     |                   |                      |   |        |                   |               |
| 《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》                                 |                   |                      |   |        |                   |               |
| 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<br>授業を通じての到達目標 | トレーニング計画を立てる事ができる    |   | JATI教本 | プリントと教科書の復習       |               |
|   | 各コマにおける授業予定       | ピリオダイゼーション           |   |        |                   |               |
| 第2回   | 講義<br>授業を通じての到達目標 | 筋力トレーニングプログラムの作成ができる |   | JATI教本 | プリントと教科書の復習       |               |
|   | 各コマにおける授業予定       | プログラムの作成             |   |        |                   |               |
| 第3回   | 講義<br>授業を通じての到達目標 | 筋力トレーニングの実践ができる      |   | JATI教本 | プリントと教科書の復習       |               |
|   | 各コマにおける授業予定       | 上肢のトレーニング            |   |        |                   |               |
| 第4回   | 講義<br>授業を通じての到達目標 | 筋力トレーニングの実践ができる      |   | JATI教本 | プリントと教科書の復習       |               |
|   | 各コマにおける授業予定       | 下肢のトレーニング            |   |        |                   |               |
| 第5回   | 講義<br>授業を通じての到達目標 | パワー向上トレーニングについて理解できる |   | JATI教本 | プリントと教科書の復習       |               |
|   | 各コマにおける授業予定       | 伸張反射のメカニズム           |   |        |                   |               |

| 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   | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 持久力向上トレーニングについて理解できる   |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | 有酸素生持久力と無酸素生持久力        |  |        |                       |
| 第7回   | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | スピード向上トレーニングについて理解できる  |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | コアの重要性                 |  |        |                       |
| 第8回   | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | スピード向上トレーニングについて理解できる  |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | リニアスピードについて            |  |        |                       |
| 第9回   | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | スピード向上トレーニングについて理解できる  |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | アジリティについて              |  |        |                       |
| 第10回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 柔軟性向上のトレーニングについて理解できる  |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | ウォームアップとクールダウン         |  |        |                       |
| 第11回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 特別な対象の為のトレーニング         |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | メタボリックシンドロームについて       |  |        |                       |
| 第12回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 障害の受賞から復帰のトレーニングが理解できる |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | アスリハについて               |  |        |                       |
| 第13回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 測定評価が理解できる。            |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | 測定評価の方法と評価法            |  |        |                       |
| 第14回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | トレーニング施設の運営が理解できる      |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | 器具、環境、リスクマネジメント        |  |        |                       |
| 第15回  | 講義演習形式<br>授業を通じての到達目標 | 学習内容の理解を深める。           |  | JATI教本 | プリントと教科書の復習           |
|       | 各コマにおける授業予定           | 習熟度の確認、まとめ             |  |        |                       |