

2025 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	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 マシーントレーニングの紹介				
第2回	実習形式	授業を通じての到達目標	マシーンの名称、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	マシーンの名称、使い方、トレーニング部位を学ぶ				
第3回	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 マシー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 マシーントレーニング実技				
第4回	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	実習形式	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	実習形式	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		