

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	演習
科 目 名	トレーニングⅡ		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		学期及び曜時間	後期	教室名	
担 当 教 員	小川 雅志	実務経験と その関連資格	修士,JATI-AATI			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>実技＝全身のフリーウェイト種目の実施方法、指導法、トレーニングプログラムの作成            座学＝トレーニング指導者論、トレーニング計画の立案、筋力トレーニングのプログラム作成</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>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%</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>教科書            ・トレーニング指導者テキスト[理論編]3版            ・トレーニング指導者テキスト[実践編]3版</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>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。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>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、普通のトレーニングから細心の注意を払ってください。</p>						
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	前期の内容を理解し、説明できるようになることができる	・教科書 ・プロジェクター	テキストでの予習	
		各コマに おける 授業予定	前期復習			
第2回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	テキストのトレーニング指導者論の範囲を理解することができる クリーンのトレーニング法を理解することができる	・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	トレーニング指導者論① クリーンのトレーニング法			
第3回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	テキストのトレーニング指導者論の範囲を理解することができる クリーンが正しく行うことができる	・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	トレーニング指導者論② クリーン実技			
第4回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解することができる 胸部の各種トレーニング法、補助法を理解することができる	・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	トレーニング計画の立案① 胸部の各種トレーニング法、補助法			
第5回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解することができる 胸部の各種トレーニングが正しく行うことができる	・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	トレーニング計画の立案② 胸部の各種トレーニング実技			

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	講義演習形式	授業を通じての到達目標 テキストのトレーニング計画の立案の範囲を理解することができる 背中の中の各種トレーニング法、補助法を理解することができる	・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	トレーニング計画の立案③ 背中の中の各種トレーニング法、補助法		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 テキストの筋力トレーニングのプログラム作成の範囲を理解することができる 背中の中の各種トレーニングが正しく行うことができる	・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	筋力トレーニングのプログラム作成① 背中の中の各種トレーニング実技		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 テキストの筋力トレーニングのプログラム作成の範囲を理解することができる 肩の各種トレーニング法、補助法を理解する	・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	筋力トレーニングのプログラム作成② 肩の各種トレーニング法、補助法		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 肩の各種トレーニングが正しく行えるようになる	・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	グループ別でのプログラム作成 肩の各種トレーニング実技		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 上腕の各種トレーニング法、補助法を理解する	・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	グループ別でのプログラム作成 上腕の各種トレーニング法、補助法		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 クライアントに対してのプログラムの作成ができるようになる 上腕の各種トレーニングが正しく行えるようになる	・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	グループ別でのプログラム作成 上腕の各種トレーニング実技		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 クライアントに対してのプログラムの指導ができるようになる 下肢の各種トレーニング法、補助法を理解する	・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	グループ別でのプログラム実施 下肢の各種トレーニング法、補助法		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 クライアントに対してのプログラムの指導ができるようになる 下肢の各種トレーニングが正しく行えるようになる	・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	グループ別でのプログラム実施 下肢の各種トレーニング実技		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標 後期座学の範囲を復習し、理解することができる	・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	後期復習		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標 後期授業内容を理解し、説明できるようになる	配布資料	テキストでの復習
	各コマにおける授業予定	後期まとめ		