

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 I		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		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	小川 雅志	実務経験と その関連資格	修士			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>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</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]改訂版            ・トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版</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	トレーナーとして人前で話すことができる	・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	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 演習形式	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	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 演習形式	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ことができる マシントレーニングの正しい実施方法を学ぶことができる	・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実際① マシントレーニング実技			
第4回	講義 演習形式	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ことができる ベンチプレスのトレーニング法、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	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 演習形式	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ことができる ベンチプレスが正しく行え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、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 演習形式	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ことができる スクワットのトレーニング法、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	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 演習形式	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ことが できるスクワットが正しく行え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、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 演習形式	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	・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	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 演習形式	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ことが できるデッドリフトが正しく行え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、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 演習形式	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ことが でき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	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 演習形式	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ことが できる上肢フリーウェイトが正しく行え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、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 演習形式	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ことができる下肢 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	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 演習形式	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ことができる 下肢フリーウェイトが正しく行え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、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	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	配布資料	テキストでの復習
		各コマに おける 授業予定	前期まとめ		