

2020 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 月曜3限	教室名	2校舎TR室
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」を経営して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 演習形式 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 演習形式 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 演習形式 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 演習形式 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 演習形式 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		