

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義演習
科 目 名	トレーニング総合演習		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	後期 月曜4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》						
フィジカルトレーニングの実践と理論、指導方法を習得する						
《成績評価の方法と基準》						
レポート試験と実技(パワークリーン)						
《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》						
プリントを復習						
《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	コアのトレーニングが理解できる		プリント	プリントの復習	
	各コマにおける授業予定	コアの解剖とトレーニング				
第2回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	評価の意味と実践が理解できる		プリント	プリントの復習	
	各コマにおける授業予定	FMS				
第3回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる		プリント	プリントの復習	
	各コマにおける授業予定	コレクティブストラテジー				
第4回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる		プリント	プリントの復習	
	各コマにおける授業予定	コレクティブストラテジー				
第5回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる		プリント	プリントの復習	
	各コマにおける授業予定	コレクティブストラテジー				

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	ウォームアップの指導ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	ムーブメントプレパレーション			
第7回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	ウォームアップの指導ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチ			
第8回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	スピードトレーニングについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	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	スピードトレーニングについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	リニアスピードについて			
第10回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	減速動作について			
第11回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	方向転換について			
第12回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	方向転換について			
第13回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて理解ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	ジャンプの行い方			
第14回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	クールダウンについて理解ができる。		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	筋膜リリース			
第15回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	プログラム作成ができる		プリント	プリントの復習
	各コマにおける授業予定	プログラム作成について			