2021　年度 授業計画(シラバス)

学　科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	JATIトレーニング指導者検定講座Ⅰ		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		学期及び曜時限	前期	教室名	トレーニングルーム・401教室
担 当 教 員	栗若　伸一	実務経験とその関連資格	JATI-AATI,NSCA-CPTなど多くのストレングス資格を取得しており、大学や社会人チームのストレングスコーチを務め、経験豊富な人材である。			

《授業科目における学習内容》

1年時に習得したJATI-ATI認定試験で合格できるだけの基礎的な知識及び実技技術をベースとし、より発展的な「専門知識」及び指導現場で活用できる「実技力・運動指導の力」を磨く。そしてその延長線上にあるJATI-ATI試験の合格を目的とする。

《成績評価の方法と基準》

レポート課題中心。また授業内における小テスト及びグループワーク課題を評価。

《使用教材(教科書)及び参考図書》

トレーニング指導者テキスト　実践編／トレーニング指導者テキスト　理論編

《授業外における学習方法》

指定した教科書を事前に読んでおく事

《履修に当たっての留意点》

JATI-ATIの資格取得を目的とした授業であることはもちろんのこと、トレーニングの最新情報やトレンドに関しても授業内容に盛り込み、日進月歩な研究と実践を繰り返されているトレーニング科学が現在どのように反映されているのかを、学生に伝えていきたいと思います。

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	トレーニング指導者の役割と現状について理解する	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	トレーニング指導者とは。職業区分、必要な知識・技術、行動倫理について		
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の立案のための基礎知識を理解する	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	トレーニングの準備性について、回復モデル、トレーニングの効果について		
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の立案の流れを理解する	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	ニーズ分析、スクリーニング、目標設定、プログラム変数の設定方法		
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の実際に作成してみる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	グループディスカッションにてクライアント(仮)にトレーニング計画を作成する		
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ベーシックレジスタンストレーニング実技を行い、内容の確認を行う	なし	事前に1年時の内容の復習をしておく
		各コマにおける授業予定	BIGを中心としたレジスタンストレーニングの実技、1年時の復習		

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	ウエイトプログラムデザインに必要な基礎知識を理解する	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	目的別によるプログラム変数の仕組みを学ぶ		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ウエイトプログラムデザインに必要な基礎知識を理解する	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	セットシステム、特殊なトレーニング方法等		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ウエイトプログラムを実際に作成してみる	プロジェクター、配布プリント	授業で行なった内容を復習しておく事
		各コマにおける授業予定	グループディスカッションにてクライアント（仮）にウエイトプログラムを作成する		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	年間計画（ピリオダイゼーション）について理解する	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	様々なピリオダイゼーションについて、期分けについて		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	他種レジスタンストレーニング実技を行い、内容の確認を行う	なし	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングの実技を通じて必要な知識をより掘り下げる		
第11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の内容及びプログラムデザインを理解する	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	パワーの発揮様式、トレーニングプログラム変数を学ぶ		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	クイックリフトの実技を行い、内容や注意点を身を以て体感する	なし	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	クリーン、スナッチの実技。分類、フォーム・指導方法について学ぶ		
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の実技を行い、内容や注意点を身を以て体感する	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	下肢／上肢／全身のプライオメトリクスの実技。分類、目的を学ぶ		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	バイオメカニクス理解に必要な基礎知識を学ぶ	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	キネマティクスとキネティクス、てこの原理について理解する		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動動作におけるバイオメカニクスについて理解する	プロジェクター、配布プリント	指定した教科書を事前に読んでおく事
		各コマにおける授業予定	人体機能におけるてこ、運動動作のバイオメカニクスについて学ぶ		