

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		学期及び曜時限	後期	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っております。						
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	スピード向上のプログラムデザイン	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	スピード・アジリティープログラムのデザインを学ぶ			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	アジリティの実技を行い、内容や注意点を身を以て体感する	なし	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	ステップ/カット/方向転換の分類、考え方を実技をとうして学ぶ			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	スプリントの実技を行い、内容や注意点を身を以て体感する	なし	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	スプリント動作習得のドリルを行い正しいスプリントスキルの基礎を学ぶ			
第4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	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	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5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	テストと評価	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	体力テストの原則 テストプログラムの分類 順序を理解する			

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	テストと評価	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	体力テストの実際について学ぶ		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	テストと評価	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	測定データの集計と分析について基礎知識を学ぶ		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	施設管理	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	施設レイアウトと管理・メンテナンスとリスクマネージメントトレーニングの運営と情報活用について		
第9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	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	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10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	特別な人の運動処方	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	危険因子者の分類と特徴について学ぶ		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	特別な人の運動処方	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	疾病者・高齢者・妊婦に対応するトレーニングについて学ぶ		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	機能的動作とトレーニング	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	ファンクショナルムーブメントとトレーニングエクササイズについて		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	JATI-ATI受験対策講義	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	出題範囲の復習と出題ポイントの再徹底		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	JATI-ATI受験対策講義	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	出題範囲の復習と出題ポイントの再徹底		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	指導現場におけるトレーニングの最新知識と情報	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	現場で指導する上で知っておくべき最新知識について見識を深める		