学校法人宮崎総合学院　宮崎情報ビジネス専門学校

| 授業科目名 | トレーニング総論 | | | 科目コード | MJKS 0005 |
|---|---|---|---|---|---|
| 学科・コース名 | 総合ビジネス科　健康スポーツトレーナーコース | | | 履修区分 | 必修 |
| 授業形態 | 講義 | 開講学年 | 2年次 | 学期 | 前期 |
| 担当教員 | 西岡健太 | 実務経験 | 有 | 単位数 | 1 単位 |
| 授業の目的・目標 | トレーニング指導者として共通した科学的な体力の概念をもつための学習を行う。 | | | | |
| 授業の概要 | 本授業では、体力の基本的な概念を理解し、防衛体力・行動体力やスポーツパフォーマンス、健康・日常生活との関係について学ぶ。<br>また、体力の要素や個人特性を踏まえ、体力トレーニングの基礎的な考え方を身につける。 | | | | |

| 回 | 授業計画・内容 | 授業外学習の内容 | 授業外学習時間 |
|---|---|---|---|
| 1~3 | ガイダンス | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 4 | 体力の概念 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 30分 |
| 5~6 | 防衛体力と行動体力 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 60分 |
| 7~9 | スポーツパフォーマンスと体力 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 10~12 | 健康及び日常生活動作の質と体力 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 13~15 | 体力の要素と体力モデル | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 16~18 | 体力要素間の関係 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 19~21 | 認知的側面の重要性 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 22~24 | 体力の個人特性 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 25~27 | 一般的体力と専門的体力 | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 90分 |
| 28~29 | 体力トレーニング | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 60分 |
| 30 | 期末試験・まとめ | 授業内容の振り返り・ワークノート記入 | 30分 |

| 評価方法 | 期末試験60％ワークノート20％授業態度20％で評価する。 |
|---|---|
| 教科書参考書 | JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト〈理論編〉 大修館書店 |

授業外学修について　授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと