

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	トレーニング理論とプログラム I			科目コード	MJKS 0010
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	1年次	学期	前期
担当教員	杉田大知	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の目的・目標	トレーニング理論の基礎を理解し、目的に応じたトレーニングプログラムを立案できる力を身につける。				
授業の概要	トレーニングの原理・原則をもとに、パワーおよび持久力トレーニングの理論とプログラム作成方法を学ぶ。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	
1	ガイダンス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
2	スポーツパフォーマンスとトレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
3	生活の質とトレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
4	トレーニングの原理と原則			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
5	トレーニングの効果			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
6	トレーニングの原則			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
7	トレーニング計画の立案			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
8	トレーニングの時間構造と中・長期計画			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
9	ピリオダイゼーション			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
10	レジスタンストレーニングの目的			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
11	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
12	パワーとは			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
13	力、スピード、パワーの関係			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
14	短時間に大きな力を発揮する能力			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
15	パワーやRFDに関与する要因			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
16	パワーの測定・評価			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
17	ニーズ分析			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
18	トレーニングプログラム変数			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
19	プライオメトリクスのトレーニングプログラム変数			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
20	フィットネス分野のパワートレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
21	ピリオダイゼーションとトレーニング設定			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
22	持久力に関する基礎知識			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
23	有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
24	無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
25	持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
26	持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
27	前期まとめ①			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
28	前期まとめ②			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
29	前期まとめ③			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
30	期末試験			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
評価方法	期末試験60%提出物40%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〈実践編〉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