

授業科目名	トレーニング理論とプログラムⅡ			科目コード	MJKS 0011
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	後期
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	授業外学習時間
1	前期振り返り①			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
2	前期振り返り②			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
3	前期振り返り③			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
4	スピードとは			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
5	スピードの種類			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
6	スプリントスピードに影響を及ぼす要因			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
7	スプリントスピード曲線と局面			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
8	スピードのトレーニング法			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
9	スピードの評価			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
10	アジリティ			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
11	アジリティの評価			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
12	反応スピード			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
13	成長と加齢に伴う歩行と走行の変化			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
14	加齢に伴う移動能力の低下と原因			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
15	柔軟性向上トレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
16	ウォームアップとクールダウン、リカバリー			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
17	高齢者に対するトレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
18	子供・女性・障がい者に対するトレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
19	生活習慣病、精神疾患等の予防			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
20	傷害からの回復			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
21～29	全体まとめ			授業内容の振り返り・ワークノート記入	1080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