

授業科目名	トレーニング実技と指導法Ⅰ			科目コード	MJKS 0012
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	演習	開講学年	1年次	学期	前期
担当教員	中田拓生	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の 目的・目標	本授業は、レジスタンストレーニング、パワートレーニングおよび持久力向上トレーニングについて、安全かつ効果的に実施・指導するための基礎的な知識と実践力を身につけることを目的とする。 代表的なエクササイズやトレーニング手法を理解し、対象者の目的や特性に応じた適切なトレーニング指導ができることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、レジスタンストレーニングの実施および指導を基礎に、パワートレーニング、クイックリフト、ジャンプエクササイズ、プライオメトリクスを中心とした実践的内容を学ぶ。 また、フィットネス分野におけるパワートレーニングや持久力向上トレーニングの安全管理および代表的なトレーニング手法について理解を深め、期末試験を通して総合的な知識の定着を図る。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1～3	レジスタンストレーニングの実施にあたって			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
4～6	レジスタンストレーニングの代表的エクササイズの実技と指導			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
7～9	パワートレーニングの指導法			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
10～12	パワートレーニングの注意事項			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
13～15	クイックリフト			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
16～18	ジャンプエクササイズ			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
19～21	プライオメトリクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
22～24	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	360分
25～27	持久力向上トレーニングを安全に実施するガイドライン			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
28～30	持久力を向上させる代表的なトレーニング手段・期末試験			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360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