

授業科目名	トレーニング実技と指導法Ⅱ			科目コード	MJKS 0013
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	後期
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、持久力およびスプリントスピード向上に関する理論と実践を理解し、競技特性や目的に応じたトレーニングを安全かつ効果的に実施・指導できる基礎力を身につけることを目的とする。				
授業の概要	本授業では、持久力向上の代表的なトレーニング方法およびトレーニング環境について学ぶとともに、スピードトレーニングの基礎理論を理解する。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1～3	持久力を向上させる代表的なトレーニング方法			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
4～6	持久力向に関連するトレーニング及び環境			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
7～9	スピードトレーニングの基礎			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
10～12	スタート局面と加速局面のテクニック			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
13～15	最大スピード局面のテクニック			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
16～18	減速や停止、加速のテクニック			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
19～21	方向転換(カッティング)のテクニック			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
22～24	反応スピードと認知機能のトレーニング			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
25～27	スプリントスピードの一般的トレーニング法			授業内容の振り返り・ワークノート記入	360分
28～30	W-upと柔軟性向上・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