

授業科目名	トレーニング実技と指導法Ⅳ			科目コード	MJKS 0015
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	選択必修
授業形態	演習	開講学年	2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踏まえ、競技特性や対象者の目的に応じたトレーニングを、安全性および効果を考慮して計画・実施・指導できる応用的な能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理解を深めるとともに、スピードトレーニングの基礎理論を踏まえた実践的なトレーニング設定について学ぶ。 さらに、スプリント動作の各局面を意識したトレーニングを通して、現場で活用可能な応用的知識と指導力の向上を図る。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1～3	持久力を向上させる代表的なトレーニング方法(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)			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(応用)・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