

授業科目名	スポーツバイオメカニクスⅡ			科目コード	MJKS 0028
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	西岡健太	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の目的・目標	前期で学んだバイオメカニクスの基礎理論をもとに、スポーツおよびトレーニング動作を力学的に分析し、パフォーマンス向上や障害予防に活用できる応用力を身につけることを目的とする。 競技動作やトレーニング動作の特徴を理解し、フォーム改善や動作指導にバイオメカニクスの知識を活用できることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、スプリント、ジャンプ、投・打動作などのスポーツ動作や、スクワットなどのトレーニング動作を対象に、バイオメカニクスの視点から分析を行う。 床反力、関節角度、パワー発揮などの要素を踏まえ、動作効率の向上や障害予防に結びつけるための実践的理解を深める。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	前期内容の復習			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
2	スポーツ動作分析の考え方			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
3	スポーツ動作における力発揮			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
4	スポーツ動作と床反力			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
5	スプリント動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
6	ジャンプ動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
7	投・打動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
8	方向転換動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
9	加速・減速動作の力学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
10	スポーツ動作における効率性			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
11	関節角度とパフォーマンス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
12	筋力発揮と動作の関係			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
13	パワー発揮のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
14	傷害発生メカニズムの基礎			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
15	障害予防と動作改善			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
16	スクワット動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
17	デッドリフト動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
18	プレス動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
19	プル動作のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
20	ジャンプトレーニング動作解析			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
21	プライオメトリクスの力学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
22	ウェイトトレーニングと力学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
23	トレーニング動作の効率化			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
24	フォーム改善のバイオメカニクス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
25	競技別バイオメカニクス①			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
26	競技別バイオメカニクス②			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
27	競技別バイオメカニクス③			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
28	動作分析演習まとめ			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
29	後期まとめ①			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
30	後期まとめ・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%授業態度40%				
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〈理論編〉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