

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
トレーニング演習 The training practice		1年	前期	水曜日・2時限目
単位数	授業の形態		授業の性格	
1単位	演習		選択 (健康運動実践指導者資格取得者)	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
運動生理学 トレーニング論 機能的解剖学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者資格街頭科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
今井 雄紀	非常勤講師室	水曜日午前	授業中に指示します	
授業の概要				
健康運動実践指導者として、ウォーミングアップとクーリングダウン、ストレッチング、レジスタンス運動、アイソトニックトレーニング、アイソメトリックトレーニング、基礎的知識と指導法を学習し、さまざまな競技、対象者（児童、成年、中高年、高齢者）における基本的なトレーニング計画を立てられるように演習形式で行う。				
授業の到達目標				
健康運動実践指導者としての基礎的知識を習得できるようにする。				
授業の方法				
主にトレーニングルームを使用し、実技形式で行う。				
学習の成果				
①自分自身でトレーニング計画を立案することができる。 ②マシンを使ったトレーニングの方法を指導することができる。 ③機械を使用しない多種多様なトレーニングを指導することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（授業の進め方、成績評価法、授業での注意点）			
第2回目	ストレッチング(ストレッチングの種類と特徴)			
第3回目	ストレッチング（ストレッチングの目的と実際）			
第4回目	ウォーミングアップとクーリングダウン（競技特性による種類と特徴）			
第5回目	ウォーミングアップとクーリングダウン（目的と実際）			
第6回目	レジスタンス運動（レジスタンス運動の分類）			

第7回目	レジスタンス運動（サーキットトレーニング）	
第8回目	レジスタンス運動（体幹トレーニング）	
第9回目	レジスタンス運動（アイソトニックトレーニングの実際）	
第10回目	レジスタンス運動（アイソトニックトレーニングの実際）	
第11回目	レジスタンス運動（アイソトニックトレーニングの実際）	
第12回目	レジスタンス運動（アイソメトリックトレーニングの実際）	
第13回目	レジスタンス運動（アイソメトリックトレーニングの実際）	
第14回目	レジスタンス運動（アイソメトリックトレーニングの実際）	
第15回目	まとめ	
成績評価の方法と基準		
	評価の領域	割合
授業参加態度	50%	出席、実技参加への態度を評価
レポート		
調査報告書		
小テスト	20%	健康運動実践指導者、試験対策の実技演習で評価
中間・学期末試験		
発表内容（態度含む）	30%	各種目での実践発表で評価
その他		
教科書と参考図書		
健康運動実践指導者養成用テキスト		
履修上の心得・ルール		
トレーニングウェア・室内履き・外履き両方各自持参。		