

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時間
トレーニング演習 The training practice		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	演習	選択	(健康運動実践指導者資格取得を希望する者は必ず履修すること)	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
スポーツのための解剖生理学 トレーニング論				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
資格取得に必要な科目				
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
加藤 秀治				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、ストレッチング、ウォーミングアップとクーリングダウン、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などの基礎的知識と指導法を学習する。競技、対象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。				
授業の目標				
①対象者に応じた有酸素トレーニングや、レジスタンストレーニング計画などの立案ができるようになる。 ②機器を用いた、または用いない多様なトレーニング方法を指導できるようにする。 ③健康運動実践指導者として、幅広い年齢層にトレーニング指導ができるようになる。				
授業の方法				
主にトレーニングルームを使用した実技とその指導法の解説を含んだ演習授業				
学習の成果(学習成果)				
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マシンを使った様々なトレーニングの方法を指導することができる。 ③機械を使用しない様々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、成績評価方法、授業での注意点)			
第2回目	ストレッチング①(種類と特徴)			
第3回目	ストレッチング②(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①(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②(目的と実際)			
第6回目	レジスタンス運動①(レジスタンス運動の分類)			
第7回目	レジスタンス運動②(サーキットトレーニング)			
第8回目	レジスタンス運動③(体幹トレーニング)			
第9回目	レジスタンス運動④(有酸素トレーニングの実際・エアロバイクによるトレーニング方法)			
第10回目	レジスタンス運動⑤(アイソトニックトレーニングの実際・プログラム立案の基礎及び指導方法)			
第11回目	レジスタンス運動⑥(アイソトニックトレーニングの実際・フリーウエイトを用いたトレーニング方法)			
第12回目	レジスタンス運動⑦(アイソトニックトレーニングの実際・マシンを用いたトレーニング方法)			
第13回目	レジスタンス運動⑧(アイソメトリックトレーニングの実際・個人で行うトレーニング方法)			
第14回目	レジスタンス運動⑨(アイソメトリックトレーニングの実際・ペアで行うトレーニング方法)と実技試験			
第15回目	レジスタンス運動⑩(自重や身近な用具を用いたトレーニング方法)			
成績評価の方法と基準				
評価の領域	割合	評価の基準		
授業参加態度	50%	・協調性をもって授業に臨む姿勢。 ・技能の習得に対して前向きな姿勢。 ・用具の準備・片付けなどに積極的に参加する姿勢。		
レポート				
調査報告書				
小テスト				
試験	50%	各種目での実践発表で評価		
発表内容(態度含む)				
その他				
教科書と参考図書				
公益財団法人 健康体力づくり事業財団「健康運動実践指導者養成用テキスト」				
履修上の留意点・ルール				
・指輪、ピアス等の装飾品は授業前にとること ・トレーニングルームへの食べ物と携帯電話の持ち込みは禁止 ・協調性ある態度でのぞむこと				