

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
トレーニング演習 Training Practice		1年	後期	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
板倉茂樹	本館2階	授業中に指示します。		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。また、身体の使い方を知るため倒立歩行を中心に実技を行い、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する。 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する。 ④持久力の向上(パワーマックスなど)、倒立歩行が行えるような実践的なトレーニング計画を立案できるようにする。				
授業の方法				
主に体育館、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。 ④安全に留意した倒立歩行での指導、達成計画を立案できるようにする。				
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) フィットネストレーニング①(全身持久力・身体組織系)			
第2回目	フィットネストレーニング②(身体組織系・筋力/筋持久力系)			
第3回目	フィットネストレーニング③(筋力/筋持久力系)			
第4回目	フィットネストレーニング④(柔軟性系)			
第5回目	フィットネストレーニング⑤(調整力系)			
第6回目	マシントレーニング①(マシントレーニングの特性)			

第7回目	マシントレーニング② (マシントレーニングの実際)	
第8回目	フィットネスプログラムの基本的な方法	
第9回目	壮年 (中年) のフィットネスプログラム	
第10回目	壮年 (中年) のフィットネスプログラム・高齢者のフィットネスプログラム	
第11回目	高齢者のフィットネスプログラム	
第12回目	女性のフィットネスプログラム (含む女性とスポーツ)	
第13回目	女性・障がい者のフィットネスプログラム (含む女性とスポーツ・障がい者とスポーツ)	
第14回目	障がい者のフィットネスプログラム (含む障がい者とスポーツ)	
第15回目	プログラミング演習 (9回～14回の授業の中から対象者を選んでプログラムを作成)	
事前・事後学習	授業中に不明な点については、ITやテキストを参考に調べておくこと。また、演習後は様々な媒体を通じてトレーニングプログラム情報を収集していくこと。	
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		*基本的にレポートでの評価はしない。しかし、特別に演習が行えない場合は考慮する事もある。
調査報告書		
小テスト		
試験	50%	各種目での実践発表で評価 (目的、方法等が具体的で明確であること)
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」 日本体育協会「公認指導者テキストⅠ・Ⅱ」		
履修上の留意点・ルール		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指輪、ピアス等の装飾品は授業前にとること</li> <li>・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</li> <li>・協調性ある態度でのぞむこと</li> </ul>		