

|   |   |            |  |              |
|---|---|------------|--|--------------|
| 科目名<br>Course Name  |   | 開講年次       | 開講学期   | 曜日・時限        |
| トレーニング演習<br>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。「スポーツリーダー」「スポーツプログラマー」資格取得科目。) | 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、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。<br>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。<br>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。<br>④持久力の向上(パワーマックスなど)、対象者に応じた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。<br>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。<br>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。<br>④安全に留意した各種指導、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。<br>・技能の習得に対して前向きな姿勢。<br>・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  |  |   |
| 発表内容 (態度含む)   | 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)                                 |
| 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」<br>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>● (職種：中学校野球部監督、高等学校硬式野球部アドバイザー、指導主事、校長 職歴：36年)</li> <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> |  |   |