

| | | | | | | | |
|--------------------|--|---|----|---------------|--------|------|----|
| 科目名 Course Name | トレーニング演習 Training Practice | | | ナンバリング No. | G2-002 | | |
| 年次 | 1年 | 期別 | 後期 | 単位数 | 1 | 授業形態 | 演習 |
| 担当者氏名 | 鈴木 愛勇 | | | | | | |
| 連絡先(質問等) | 授業中に連絡する。 | | | | | | |
| 必修/選択 | 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) | | | | | | |
| 関連 DP | DP2、DP3 | | | | | | |
| 授業の概要と到達目標 | 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。 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)、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 | | | | | | |
| 学習成果 | L01 | | | | | | |
| | L02 | 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安全に留意した各種指導、達成計画を立案できるようにする。 | | | | | |
| | L03 | | | | | | |
| | L04 | | | | | | |
| 課題に対するフィードバック | 課題は、授業内及びオフィスアワーで対応する。 | | | | | | |
| 教科書/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」 | | | | | | |
| 履修上の留意点やルール等 | <ul style="list-style-type: none"> 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 事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 45 分である。 | | | | | | |
| 担当教員の実務経験 | | | | | | | |

| 成績評価の方法と基準 | | | | | |
|------------|--|---------|-----|-----|-----|
| 評価の領域 | 評価基準 | 学習成果の割合 | | | |
| | | L01 | L02 | L03 | L04 |
| 授業参加態度 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | | 30 | | |
| レポート/作品 | | | | | |
| 発表 | 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) | | 70 | | |
| 小テスト | | | | | |
| 試験 | | | | | |
| その他 | | | | | |
| 合計 | | | | 100 | |

| 回数 | | 授業計画 |
|----|---------|--|
| 1 | 授業内容 | 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) |
| | 事前・事後学習 | 全身持久力の具体的なトレーニング方法を計画する。 |
| 2 | 授業内容 | 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) |
| | 事前・事後学習 | 筋力・筋持久力の具体的なトレーニング方法を計画する。 |
| 3 | 授業内容 | フィットネストレーニング③(筋力/筋持久力系) |
| | 事前・事後学習 | 筋力・筋持久力の具体的なトレーニング方法を計画・練習する。 |
| 4 | 授業内容 | フィットネストレーニング④(柔軟性系) |
| | 事前・事後学習 | 柔軟性系の具体的なトレーニング方法を計画する。 |
| 5 | 授業内容 | フィットネストレーニング⑤(調整力系) |
| | 事前・事後学習 | 調整力系の具体的なトレーニング方法を計画する。 |
| 6 | 授業内容 | マシントレーニング①(マシントレーニングの特性) |
| | 事前・事後学習 | マシントレーニングの使い方を整理する。 |
| 7 | 授業内容 | マシントレーニング②(マシントレーニングの実際) |
| | 事前・事後学習 | マシントレーニングを練習する。 |
| 8 | 授業内容 | フィットネスプログラムの基本的方法 |
| | 事前・事後学習 | 基本的なフィットネスプログラムを作成する。 |
| 9 | 授業内容 | 壮年(中年)のフィットネスプログラム |
| | 事前・事後学習 | 壮年(中年)の具体的なフィットネスプログラムを作成する。 |
| 10 | 授業内容 | 壮年(中年)のフィットネスプログラム・フィットネスプログラム |
| | 事前・事後学習 | 高齢者の特性をとらえた具体的なフィットネスプログラムを作成する。 |
| 11 | 授業内容 | 高齢者のフィットネスプログラム |
| | 事前・事後学習 | ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル対策プログラムを考える。 |
| 12 | 授業内容 | 女性のフィットネスプログラム(含む女性とスポーツ) |
| | 事前・事後学習 | 女性の特徴を整理し、プログラムを考える。 |
| 13 | 授業内容 | 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) |
| | 事前・事後学習 | 女性の特性をとらえた具体的なフィットネスプログラムを作成する。 |
| 14 | 授業内容 | 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) |
| | 事前・事後学習 | 障がい者の特性をとらえた具体的なフィットネスプログラムを作成する。 |
| 15 | 授業内容 | 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 | 対象者を選んでプログラムを作成する。 |