

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
柔道整復科											
スポーツ 2											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	竹井 秀和			実務 経験	有	職種	トレーナー				
授業概要											
<p>アスリートだけでなく、年齢、性別、経験を問わず幅広い対象層に対し、健康と体力とニーズに関して、動機付け、教育、トレーニング指導、コンディショニング、測定、評価など、トレーニング指導者の役割を果たすべく、トレーニングプログラムの作成法、各種トレーニングの実技と指導法、測定・評価、トレーニングの運営、情報収集について理解する事がねらいである。</p>											
到達目標											
<p>トレーニングの動機付け、トレーニーへの科学的知識の教育、適切な身体運動のトレーニングプログラムの作成とこれの効果的指導、運営、トレーニングの結果の測定と評価し、対象の身体パフォーマンスを継続的に向上させていく為の知識と技術を習得する事を到達目標にしている。</p>											
授業方法											
<p>トレーニング指導者の役割と具体的業務（含トレーニングの運営、情報収集）について理解し、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムの作成法、各種トレーニングの実技と指導法、測定・評価に習熟し、トレーニングの専門家としても現場に出られるレベルに到達することを目指す。</p>											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価する。											
履修上の注意											
<p>医療人、トレーニング指導者としてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。また、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。</p>											
教科書教材											
トレーニング指導者テキストー日本トレーニング指導者協会 監修ーに準拠する。											
回数	授業計画										
第1回	筋力トレーニング7										
第2回	筋力トレーニング8										
第3回	バランスボール										

第4回	有酸素運動1
第5回	有酸素運動2
第6回	有酸素運動3
第7回	ストレッチング1
第8回	振り返り(1)
第9回	ストレッチング2
第10回	ストレッチング3
第11回	パートナーストレッチング1
第12回	パートナーストレッチング2
第13回	トレーニング効果の測定と評価
第14回	振り返り(2)
第15回	スポーツ2のまとめ