

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
トレーニング科学 1											
対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	加藤基			実務 経験	有	職種	大学講師				
授業概要											
<p>体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学の基礎的な知識を学び、知識に基づいたトレーニング指導ができるようにしていきます。</p>											
到達目標											
<p>体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学に基づく基礎的な知識修得を目標とします。またジュニアスポーツ指導員の[体力]領域、[動きの発達]領域の知識修得も目標とします。</p>											
授業方法											
教科書や資料を基に、講義形式で授業を行っていきます。											
成績評価方法											
学科試験によって評価します。											
履修上の注意											
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ません。											
教科書教材											
「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ(公益財団法人日本スポーツ協会)											
回数	授業計画										
第1回	～第6回トレーニング論Ⅰ										
第7回	～第8回体力										
第9回	～第10回動きの発達										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 インストラクターコース

トレーニング科学1

第11回	トレーニング環境
第12回	ナショナルチームづくり
第13回	ナショナルチームの戦略アップトレーニング
第14回	海外遠征時のトレーニング計画
第15回	まとめ