2020年度　日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
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			実務経験	有	職種	アスレティックトレーナー				

授業概要

競技者育成と評価、競技者育成システムにおける指導計画、競技力向上のためのチームマネジメント、競技スポーツとIT、体力とは、トレーニングの進め方、トレーニングの種類について学びます。

到達目標

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。スポーツ指導者として基礎的なトレーニング分野の理論を理解し覚えていきます。

授業方法

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。

成績評価方法

試験・レポート・平常点

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	～６回トレーニング論
第７回	～８回体力とは
第９回	～１０回動きの発達

2020年度　日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
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
第１４回	海外遠征時のトレーニング
第１５回	まとめ