

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2

対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2	
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

アスレティックトレーナーに必要なスポーツ科学、競技者のためのトレーニングについて学びます。

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、適切なトレーニングプログラム作成－指導ができるようにしましょう。

授業方法

アスリートにおけるトレーニング理論とその方法から海外遠征の諸問題とその対応まで、アスリートのトレーニングに関してスポーツ指導者に必要なスポーツ科学の知識修得を目標とします。「トレーニング科学1」の知識をベースとした発展的な知識修得を目標とします。

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	体力について
第2回	トレーニングの原理原則
第3回	トレーニングの種類

第4回	筋力トレーニングとは
第5回	スピードトレーニングとは
第6回	アジリティトレーニングとは
第7回	持久力トレーニングとは
第8回	トレーニング目標の設定
第9回	トレーニングプログラム計画
第10回	ピリオダイゼーション
第11回	トレーニング計画と疲労回復
第12回	トレーニング環境の整備
第13回	トレーニングの考え方
第14回	測定と評価
第15回	体力要素と評価