

2021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	手島			実務 経験	無	職種					
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す。											
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										

2021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	
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