

2022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											
対象	2 年次	開講期	前期	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トレーニング科学を総合的に学びます。											
到達目標											
アスリートにおけるトレーニング理論、トレーニング科学に関してアスレティックトレーナーとして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」「トレーニング科学2」「バイオメカニクス」「運動生理学」などの基礎知識をベースとし、発展的な知識修得を目標とします。											
授業方法											
トレーニング科学、バイオメカニクス、運動生理学、スポーツと心理学などトレーニング科学を総合的に理解します。											
成績評価方法											
筆記試験・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できません。											
教科書教材											
AT専門科目テキスト「スポーツ科学」											
回数	授業計画										
第1回	トレーニング科学とは										
第2回	～ 3 回トレーニング科学の実際										
第4回	バイオメカニクス										

2022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	
第5回	バイオメカニクスの実際
第6回	運動生理学とは
第7回	～ 1 0 回運動生理学の実際
第11回	スポーツ心理学とは
第12回	～ 1 5 回スポーツ心理学の実際