

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
トレーニング科学											
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	有	職種	大学講師				
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											
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。											
授業方法											
教科書や資料を基に、講義形式で授業を行います。											
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											
J S P O リファレンスブック											
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 1 0 回動きの発達										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース	
トレーニング科学	
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