

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------|-------------------------|-----|------------|------|
| 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       | 開講年度 | 2019年度（平成31年度）          |                         | 科目名 | トレーニング実技 3 |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                    | スポーツ健康学科                                                                                                              |      | コース名                    | スポーツインストラクターコース         |     | 開設期        | 後期   |
| 対象年次                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2年次                                                                                                                   |      | 科目区分                    | 選択                      |     | 時間数        | 30時間 |
| 単位数                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1単位                                                                                                                   |      | 授業形態                    | 実技                      |     |            |      |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 必要に応じて資料を配布します                                                                                                        |      |                         |                         |     |            |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小林                                                                                                                    |      |                         | 実務経験の有無・職種              |     | 有・健康運動指導士  |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 各年代に必要な体力要素やその年代に起こりやすい怪我や疾患、他世代との運動プログラム作成の違いを理解しながら、ストレンクス&コンディショニングの分野から基本的なマシントレーニングやフリーウエイト、サーキットトレーニングなど、より専門的な内容を実施します。健康美や理想のカラダを目指すためのパーソナルトレーニング指導なども実施します。運動指導者やトレーニング指導者を目指す学生にとって、自らが実践することの重要性を理解する必要があります。一般の成人からアスリートまでを対象とし、そのニーズにあった運動プログラムの作成や指導方法について理解することを目的とします。 |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 対象者のニーズにあった運動プログラムを作成し、基本的なマシントレーニングやフリーウエイトの正しく実施できるようになることを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、疾病により運動制限のある対象者や一般の成人、さらにはアスリートに対しても、運動指導を行うことができる能力を身につけます。さらに実施した測定結果を元に、クライアントに対しての説明や今後の方向性の提案などができるようになることを目標とします。                                                                             |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ・基本的な筋力トレーニング、心理面、運動の意味合いなどを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。                     |      |                         |                         |     |            |      |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ・授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます)<br>・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。 |      |                         |                         |     |            |      |
| 評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 種別                                                                                                                    | 割合   | 備 考                     |                         |     |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 試験                                                                                                                    | 60%  | 試験と課題を総合的に評価します         |                         |     |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 出席点                                                                                                                   | 20%  | 積極的な授業参加度、授業態度によって評価します |                         |     |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | レポート                                                                                                                  | 20%  | 授業内容の理解度を確認するために実施します   |                         |     |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 成果発表<br>(口頭・実技)                                                                                                       | %    |                         |                         |     |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 平常点                                                                                                                   | %    |                         |                         |     |            |      |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |      |                         |                         |     |            |      |
| 回                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業内容                                                                                                                  |      |                         | 各回の到達目標                 |     |            |      |
| 1回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | オリエンテーション                                                                                                             |      |                         | 業界の理解度を深めます             |     |            |      |
| 2回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト①                                                                                                              |      |                         | 上肢の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 3回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト②                                                                                                              |      |                         | 上肢の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 4回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト③                                                                                                              |      |                         | 下肢の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 5回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト④                                                                                                              |      |                         | 下肢の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 6回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト⑤                                                                                                              |      |                         | 体幹の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 7回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト⑥                                                                                                              |      |                         | 体幹の様々なトレーニングを習得します      |     |            |      |
| 8回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト⑦                                                                                                              |      |                         | 特異的なトレーニングを習得します        |     |            |      |
| 9回                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリーウエイト⑧                                                                                                              |      |                         | 特異的なトレーニングを習得します        |     |            |      |
| 10回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレーニング①                                                                                                               |      |                         | 各自の運動プログラムを作成し、実施していきます |     |            |      |
| 11回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレーニング②                                                                                                               |      |                         | 各自の運動プログラムを作成し、実施していきます |     |            |      |
| 12回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレーニング③                                                                                                               |      |                         | 各自の運動プログラムを作成し、実施していきます |     |            |      |
| 13回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレーニング④                                                                                                               |      |                         | 各自の運動プログラムを作成し、実施していきます |     |            |      |
| 14回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレーニング⑤                                                                                                               |      |                         | 各自の運動プログラムを作成し、実施していきます |     |            |      |
| 15回                                                                                                                                                                                                                                                                                     | まとめ                                                                                                                   |      |                         | 上記の全体を理解します             |     |            |      |