

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	スポーツ健康学科三年制		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) ・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 (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			