

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	スポーツ1
科目基礎情報					
開設学科	柔道整復科	コース名		開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	トレーニング指導者テキスト　－日本トレーニング指導者協会　監修－に準拠する。				
担当教員情報					
担当教員	竹井　秀和		実務経験の有無・職種	無	
学習目的					
医学的、運動生理学的な専門知識など科学的根拠に基づいてトレーニング指導活動をするためのバックグラウンドとなる必須事項について学び、アスリートだけでなく、年齢、性別、経験を問わず幅広い対象層に対し、健康と体力とニーズに関して、動機付け、教育、トレーニング指導、コンディショニング、測定、評価など、トレーニング指導者の役割を果たすべく、トレーニングプログラムの作成法、各種トレーニングの実技と指導法、測定・評価、トレーニングの運営、情報収集について理解する事がねらいである。					
到達目標					
年齢、性別、経験を問わず幅広い対象に対し、またアスリートの専門的体力から健康増進、高齢者の身体機能向上に至るまでの幅広いニーズ、目的に応じて、運動生理学、バイオメカニクス、医学などについて最先端の科学的根拠に基づき、トレーニングの動機付け、トレーニーへの科学的知識の教育、適切な身体運動のトレーニングプログラムの作成とこれの効果的指導、運営、トレーニングの結果の測定と評価し、対象の身体パフォーマンスを継続的に向上させていく為の知識と技術を習得する事を到達目標にしている。					
教育方法等					
授業概要	トレーニング指導者の役割と具体的業務（含トレーニングの運営、情報収集）について理解し、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムの作成法、各種トレーニングの実技と指導法、測定・評価に習熟し、トレーニングの専門家としても現場に出られるレベルに到達することを目指す。				
注意点	医療人、トレーニング指導者としてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。また、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ない。				
評価方法	種別	割合	備　　考		
	試験・課題	70%	試験と課題を総合的に評価する		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	30%	授業時間内に行われる実技内容について評価する		
平常点	0%				
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	初回ガイダンス		体力トレーニングとは　体力トレーニングのもたらす効果について理解する。		
2回	体力学総論1		体力の概念　行動体力と防衛体力　新体力のテストの実施について理解する。		
3回	体力学総論2		体力の意識性と専門性　体力の補償性と非補償性　体力要素と体力モデルについて理解する。		
4回	トレーニング指導者論		トレーニング指導者の役割と業務　身につけるべき能力等について理解する。		
5回	筋力トレーニング1		筋力トレの一次効果と二次効果　運動単位と筋の構造について理解しスクワット実技に習熟する。		
6回	筋力トレーニング2		筋力トレの二次効果　各対象者に対する専門的効果について理解しプッシュアップ実技に習熟する。		
7回	筋力トレーニング3		筋の活動様式　筋繊維のタイプ等について理解しランジのバリエーション実技に習熟する。		
8回	振り返り(1)		1回～7回までの振り返り		
9回	筋力トレーニング4		プログラムを構成する要素と基本原則等について理解する。		
10回	筋力トレーニング5		エクササイズの種類と選択、エクササイズの配列の原則等について理解しクランチ実技に習熟する。		
11回	筋トレのデモンストレーション1		スクワット、ランジ、プッシュアップ、クランチのデモンストレーションを正確に行う。		
12回	筋トレのデモンストレーション2		上記以外のエクササイズの実演能力を正確に行う。		
13回	筋力トレーニング6		負荷方法　トレーニング目的に応じた条件設定　セットの組み方について理解する。		
14回	振り返り(2)		9回～13回までの振り返り		
15回	スポーツ1のまとめ		スポーツ1全体を通しての振り返り		