| 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2 |
|---|---|---|---|---|

**科目基礎情報**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開設学科 | 柔道整復科 | コース名 | | 開設期 | 後期 |
| 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 | 筋力トレーニング7 | トレーニングの原理モデルとピリオダイゼーションを理解する。 |
| ２回 | 筋力トレーニング8 | 徒手抵抗を使ったエクササイズを理解し、実技を行う。 |
| ３回 | バランスボール | 下肢・上肢・体幹のバランス能力、姿勢支持能力向上トレーニングを理解し、実技を行う。 |
| ４回 | ストレッチング1 | ストレッチングの基礎知識、柔軟性と関節弛緩性の違いを理解し、ルースネステストの実技を行う。 |
| ５回 | ストレッチング2 | セルフストレッチングの注意事項とポイントを理解し、実技を行う。 |
| ６回 | ストレッチング3 | パートナーストレッチングの注意事項とポイントを理解し、実技を行う。 |
| ７回 | 有酸素運動1 | 有酸素運動の効果、呼吸循環系とガス交換を理解する。 |
| ８回 | 振り返り(1) | 1回～7回までの振り返り |
| ９回 | 有酸素運動2 | VTと目標心拍数の設定、BMIの考え方を理解する。 |
| １０回 | 有酸素運動3 | エネルギー代謝の基礎知識、LTとVTの関連性を理解する。 |
| １１回 | パートナーストレッチング1 | パートナーストレッチングのメリットとデメリットを理解する。 |
| １２回 | パートナーストレッチング2 | パートナーストレッチングのメリットとデメリットの実技を行う。 |
| １３回 | トレーニング効果の測定と評価 | 測定・評価の意義と目的を理解し新体力テストを実施して4月時との比較と評価を行う。 |
| １４回 | 振り返り(2) | 9回～13回までの振り返り |
| １５回 | スポーツ2のまとめ | スポーツ2全体を通しての振り返り |