

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 1	
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	1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	毎回パワーポイント資料を配布し、参考書・参考資料等は、授業中に指示します。				
担当教員情報					
担当教員	小林寛和		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、ストレングス&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		
	成果発表表 （口頭・実技）	0%			
	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	オリエンテーション		業界の理解度を深めます		
2回	マシントレーニング①		チェストプレス、ベクトラル、プッシュアップ、W-upとC-downを習得します		
3回	マシントレーニング②		プルダウン、ローロー、チンニング、W-upとC-downを習得します		
4回	マシントレーニング③		レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-downを習得します		
5回	フリーウエイト①		BP、ダンベルBP、W-upとC-downを習得します		
6回	フリーウエイト②		BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-downを習得します		
7回	フリーウエイト③		DL、ダンベルDL、W-upとC-downを習得します		
8回	パーソナルトレーニングとは①		指導対象(年代、性差など)について理解します		
9回	パーソナルトレーニングとは②		運動プログラムの作成方法について理解します		
10回	パーソナルトレーニング①		ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します		
11回	パーソナルトレーニング②		ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します		
12回	パーソナルトレーニング③		ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します		
13回	パーソナルトレーニング④		ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します		
14回	パーソナルトレーニング⑤		ペアを組んでパーソナルトレーニングを実施し、指導方法を習得します		
15回	まとめ		1回から14回を総合的に理解します		