

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	トレーニング科学1		
科目基礎情報						
開設学科	スポーツトレーナー科三年制	コース名		開設期 後期		
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数 15時間		
単位数	1単位	授業形態	講義			
教科書/教材	「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ (公益財団法人日本スポーツ協会)					
担当教員情報						
担当教員	加藤	実務経験の有無・職種	有・スポーツトレーナー			
学習目的						
<p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格取得に必要な共通科目となります。アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師といった資格取得に必須の科目です。</p> <p>体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学の基礎的な知識を学び、知識に基づいたトレーニング指導ができるようにしていきます。</p>						
到達目標						
<p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。</p> <p>スポーツ指導者として基礎的なトレーニング分野の理論を理解し覚えましょう。</p>						
教育方法等						
授業概要	<p>体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学に基づく基礎的な知識修得を目標とします。</p> <p>またジュニアスポーツ指導員の[体力]領域、[動きの発達]領域の知識修得も目標とします。</p>					
注意点	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・課題	100%				
	小テスト	%				
	レポート	%				
	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	トレーニング論Ⅰ	体力の概念、防衛体力について理解します				
2回	トレーニング論Ⅰ	行動体力、スポーツ・パフォーマンスと体力について理解します				
3回	トレーニング論Ⅰ	トレーニングの原理・原則について理解します				
4回	トレーニング論Ⅰ	トレーニング処方について理解します				
5回	トレーニング論Ⅰ	トレーニングの種類について知ります				
6回	トレーニング論Ⅰ	トレーニングの種類について理解します				
7回	体力	からだ(形態)および運動能力(機能)の発育・発達について理解します				
8回	体力	体力の測定と評価について理解します				
9回	動きの発達	動きの獲得、発達特性と個人差について理解します				
10回	動きの発達	動きの質的評価、指導への応用について理解します				
11回	トレーニング環境	トレーニングの環境整備について理解します				
12回	ナショナルチームづくり	ナショナルチームのチームづくりについて理解します				
13回	ナショナルチームの戦略アップトレーニング	ナショナルチームの戦略アップトレーニングについて理解します				
14回	海外遠征時のトレーニング計画	海外遠征時のトレーニング計画について理解します				
15回	まとめ	全体のまとめ				