

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	トレーニング I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時間	前期	教室名	
担 当 教 員	丸山 顕嘉	実務経験と その関連資格	柔道整復師 専科教員資格			
《授業科目における学習内容》						
トレーニング指導者として必要な知識を学ぶ。						
《成績評価の方法と基準》						
素点 70% 出席評価点 20% 平常評価点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者 養成テキスト 共通科目 I・III						
《授業外における学習方法》						
各自 発表をしてもらいます。選択したテーマについて調べてまとめる事をして下さい。 今後、外に出て人に説明する機会が増えますので、練習をして下さい。						
《履修に当たっての留意点》						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	トレーニングについて理解することが出来るようになる	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1		
		各コマに おける 授業予定	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系 スポーツトレーニングサイクル			
第 2 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	トレーニングの進め方について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1	復習 板書・資料整理	
		各コマに おける 授業予定	スポーツパフォーマンス構造論			
第 3 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	トレーニングの種類について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1	復習 板書・資料整理	
		各コマに おける 授業予定	トレーニング目標論・手段・方法論			
第 4 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	トレーニング理論とその方法について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1	復習 板書・資料整理	
		各コマに おける 授業予定	トレーニング計画論・行動論・アセスメント			
第 5 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	トレーニング理論とその方法について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1	復習 板書・資料整理	
		各コマに おける 授業予定	トレーニングアセスメント			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングの計画を作ることが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 1	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	トレーニングと栄養バランス・環境の整備と効果		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力について活用することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 2	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	体力のトレーニング 身体のしくみと動き トレーニングの種類		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力について活用することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 2	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	呼吸循環器系の働きとエネルギー		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力について活用することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 2	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	体力を構成する要素の体系・原理原則		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	スキルの獲得について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 3	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	スキルトレーニング		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	スキルの獲得について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 3	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	スポーツバイオメカニクス		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	スキルの獲得について理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 3	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	スポーツバイオメカニクス		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	心のトレーニングについて理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 4	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	行動としてのスポーツ		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	心のトレーニングについて理解することが出来るようになる。	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック 第2章 4	復習 板書・資料整理
		各コマにおける授業予定	スポーツにおける動機づけ		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	今までの内容について	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック	総復習
		各コマにおける授業予定	まとめ		