

## 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Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	1 (30) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
<b>《授業科目における学習内容》</b> 健康増進を目的としたレジスタンスエクササイズの実践と指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができるようになる。 目的や対象者(高齢者など)に応じたプログラム作成や指導・注意事項が説明できるようになる。						
<b>《成績評価の方法と基準》</b> 定期試験:70点 出席点:20点 平常点:10点						
<b>《使用教材(教科書)及び参考図書》</b> 健康運動実践指導者養成要テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) 配布プリント						
<b>《授業外における学習方法》</b> 授業にて学習した内容は配布プリントを確認し、しっかり知識を定着させる。 主に実技であるため、トレーニングの方法、フォームなどの確認もしておくこと。						
<b>《履修に当たっての留意点》</b> 欠席してしまうと、欠席した内容が学習されないまま進むため、前コマ出席を目指しましょう。						
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	授業を通じての到達目標	体力について説明できるようになる。		健康運動実践指導者養成要テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。	
	各コマにおける授業予定	体力とは				
第2回	授業を通じての到達目標	自体重を利用したエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。		健康運動実践指導者養成要テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。	
	各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (自重エクササイズ)				
第3回	授業を通じての到達目標	筋の収縮様式について理解し、アイソメトリックエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。		健康運動実践指導者養成要テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。	
	各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (アイソメトリックエクササイズ)				
第4回	授業を通じての到達目標	チューブを利用したエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。		健康運動実践指導者養成要テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。	
	各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (チューブエクササイズ)				
第5回	授業を通じての到達目標	バランスボールやバランスディスクを利用したエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。		健康運動実践指導者養成要テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。	
	各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (バランスボール、バランスディスク)				

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	演習形式	授業を通じての到達目標	フリーウエイトエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (フリーウエイト)		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	ジムや当校に設置されているマシンを使用したエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (マシンエクササイズ)		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスエクササイズについて理解し、説明、指導が出来るようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスエクササイズ (プライオメトリクストレーニング)		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	パワー能力の向上トレーニングについて理解し、プログラム作成・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	パワー向上トレーニングのプログラム作成と指導		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	スピード能力の向上トレーニングについて理解し、プログラム作成・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	スピード向上のトレーニングプログラム作成と指導		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンについて理解し、プログラムを作成・指導することができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	柔軟性向上とウォーミングアップ、クーリングダウンのプログラム作成と指導		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	サーキットトレーニングの特徴や注意点を理解し、プログラムを作成・指導することができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	サーキットトレーニングのトレーニングプログラムと指導		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の特徴を理解し、高齢者に対するトレーニングプログラムを作成することができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	高齢者に対するトレーニングプログラムと指導		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	妊婦の特徴を理解し、妊婦に対するトレーニングプログラムを作成することができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	妊婦に対するトレーニングプログラムと指導		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	前期学習内容の復習を行い、より内容を理解し説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成要テキスト  配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	前期学習内容の復習		