

2019 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		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義演習
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)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期 月(1)	教室名	303
担 当 教 員	浅見 有祐	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 健康運動指導士、健康運動実践指導者 整骨院開業経験5年			
《授業科目における学習内容》 健康の保持・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。また、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。 実習形式で行い、随時、全体に対して実演・指導の発表を行いながら進める。						
《成績評価の方法と基準》  定期試験100%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》  健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント						
《授業外における学習方法》  教科書や配布プリントを精読し、理解し指導できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。						
《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	講義実習形式	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用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。	
		各コマにおける授業予定	体力とは			
第2回	講義実習形式	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説明できるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。	
		各コマにおける授業予定	トレーニングの進め方			
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋の収縮様式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用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。	
		各コマにおける授業予定	筋の収縮様式			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンスEXの分類と特徴を説明できるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 入門運動生理学第6版 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。	
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEXの分類と特徴			
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンスEXの効果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用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。	
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEXの効果			

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	講義実習形式	授業を通じての到達目標	自体重を利用したレジスタンスEXの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(自体重)		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	アイソメトリックのレジスタンスEXの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(アイソメトリック)		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ダンベルを使用したレジスタンスEXの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(フリーウェイト ダンベル)		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	チューブを使用したレジスタンスEXの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(フリーウェイト チューブ)		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	上肢のマシンを使用したレジスタンスEXの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(マシーントレーニング 上肢)		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	食物の消化・吸収、食品群・食事バランスガイドについて説明できる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	レジスタンスEX(マシーントレーニング 下肢)		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	サーキットトレーニングの説明・指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	サーキットトレーニング、対象に応じたレジスタンスEXの指導と注意		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対するプログラムを作成できるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解できるように努める。 理解できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	高齢者に対するプログラムと指導		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対するレジスタンスEXの指導ができるようになる。	健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	高齢者に対するプログラムと指導		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	前期の授業でおこなった範囲の説明・指導できるようになる。	配布プリント	教科書や配布プリントを精読し、理解・指導できるように努める。 理解・指導できない箇所は講義終了直後に解決するよう努力する。
		各コマにおける授業予定	まとめ試験		