

1年・2年共通選択

授業科目名	トレーニング論
区分	JATI(選択科目)
学期、単位、時間	前期 2 単位 30 時間
成績評価方法	下欄成績評価方法による

授業科目名	トレーニング論
担当講師	松谷 昌典
実務経験	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 《 関連資格 JATI 認定トレーニング指導者資格 》
授業の目的	スポーツトレーニングの原理と方法を学習し、実践現場でのトレーニング観察、記録、分析、評価/改善、計画、実行の好循環を生み出す基礎を養う。
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション(授業のすすめ方とトレーニング指導者の役割) ・スポーツトレーニングの基本構造と理論体系 ・体カトレーニングの原理と方法(筋カトレーニング) ・体カトレーニングの原理と方法(パワートレーニング) ・体カトレーニングの原理と方法(パワートレーニング) ・体カトレーニングの原理と方法(有酸素性トレーニング) ・体カトレーニングの原理と方法(スピードトレーニング) ・体カトレーニングの原理と方法(ウォームアップ・クールダウン) ・体カトレーニングの原理と方法(柔軟性トレーニング) ・測定データの役立て方(統計解析と計画) ・子どもの運動(幼児期・児童期) ・高齢者の運動1(デイサービス) ・高齢者の運動1(入所施設) ・生活習慣病患者の運動1(糖尿病・高血圧・糖尿病) ・生活習慣病患者の運動2(糖尿病・高血圧・糖尿病)
テキスト 参考書	大修館書店:JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[実践編] 大修館書店:JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[理論編]
評価の方法	実技試験
授業の形式 受講上の注意	座学・実技形式 ※新型コロナウイルス等の流行の際は Web にて講義を実施。

1年・2年共通選択

授業科目名	トレーニング演習
区分	専門分野
学期、単位、時間	前期 2単位 30時間
成績評価方法	下欄成績評価方法による

授業科目名	トレーニング演習
担当講師	松谷 昌典
実務経験	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 《 関連資格 JATI 認定トレーニング指導者資格（松谷） 》
授業の目的	各種トレーニングが実際に遂行でき、さらに指導する際のチェックポイントを理解することができる。
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション（授業のすすめ方） ・トレーニングプログラム作成の実際 ・ストレッチング ・有酸素系トレーニング ・道具を使わないトレーニング ・アジリティトレーニング ・プライオメトリクストレーニング ・コーディネーショントレーニング ・サーキットトレーニング ・スタビライゼーションエクササイズ ・ストレングストレーニング1 ・ストレングストレーニング2 ・ストレングストレーニング3 ・ストレングストレーニング4 ・幼児期の運動、高齢者の運動
テキスト 参考書	大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト【実践編】 大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト【論理編】
評価の方法	実技試験
授業の形式 受講上の注意	座学・実技形式

1年・2年共通選択

授業科目名	スポーツ心理学
区分	JATI(選択科目)
学期、単位、時間	後期 1単位 15時間
成績評価方法	下欄成績評価方法による

授業科目名	スポーツ心理学
担当講師	松谷 昌典
実務経験	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 《 関連資格 JATI 認定トレーニング指導者資格 》
授業の目的	運動技能学習における学習者・指導者のための心理技法および人間の運動制御に関するモデルや原理について学ぶとともに、メンタルヘルスの増進とセルフコントロールによるスポーツパフォーマンスの向上に関して理解する。
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション (授業のすすめ方) ・運動学習の心理学 ・運動学習と概念と方法 ・練習計画のための準備と方略 ・スポーツメンタルトレーニング ・運動とメンタルヘルス ・チームビルディング ・一般人の健康増進への活用
テキスト 参考書	大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[実践編] 大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[論理編]
評価の方法	筆記試験
授業の形式 受講上の注意	座学・実技形式

1年・2年共通選択

授業科目名	体育・スポーツ経営学
区分	基礎分野
学期、単位、時間	後期 1単位 15時間
成績評価方法	下欄成績評価方法による

授業科目名	体育・スポーツ経営学
担当講師	松谷 昌典
実務経験	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 《 関連資格 JATI 認定トレーニング指導者資格 》
授業の目的	一般経営学の理論を援用しながら、体育・スポーツ事業の効果的な提供方法の基礎となる知識を身に付けること。
授業の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション（授業のすすめ方） ・運動施設の維持管理 ・スポーツ組織の運営 ・スポーツ事業計画の計画・運営・評価 ・地域におけるスポーツ経営 ・スポーツ組織のマネジメント ・インフォメーションサービスとプロモーション（情報収集と活用） ・スポーツ指導のリスクマネジメント
テキスト 参考書	大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[実践編] 大修館書店：JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[論理編]
評価の方法	筆記試験
授業の形式 受講上の注意	座学・実技形式

1年・2年共通選択

授業科目名	スポーツ科学
区分	JATI(選択科目)
学期、単位、時間	後期 2単位 30時間
成績評価方法	下欄成績評価方法による

授業科目名	スポーツ科学
担当講師	武田 照麻
実務経験	■有 □無 《関連資格 作業療法士 JATI-ATI》
授業の目的	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 身体構造や運動メカニズムを理解する ◇ トレーニングや競技中のアクシデントの対応方法を習得する ◇ 受傷から競技復帰までのサポート方法を習得する
授業の概要	<p>・オリエンテーション(授業のすすめ方)</p> <p>機能解剖《到達目標》:解剖学から機能が考えられるようになる</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 上肢の骨・筋・靭帯・神経と血管・関節 ➤ 下肢の骨・筋・靭帯・神経と血管・関節 ➤ 脊柱と胸郭の諸組織 <p>バイオメカニクス《到達目標》:運動をバイオメカニクスで説明できるようになる</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 基礎理論 ➤ スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス <p>運動と医学《到達目標》:生活習慣病や整形外科的障害を知り予防法を理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 生活習慣病 ➤ スポーツ障害 <p>救命救急法《到達目標》:状況に応じた救急処置法を理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 外傷・創傷の応急処置 ➤ 緊急時の一次救命処置(BLS) ➤ 頭頸部外傷時の救急処置
テキスト 参考書	<p>大修館書店:トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版</p> <p>大修館書店:トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版</p>
評価の方法	筆記試験 レポート
授業の形式 受講上の注意	<p>座学・実技形式</p> <p>動きやすい服装で受講してください</p>