

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。