

(学) 宮崎総合学院 宮崎福祉医療カレッジ
令和5年度 授業シラバス

授業科目名	トレーニング概論	科目コード	2016		
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学 年	1年
担当教員	中村 祐介				
	実務経験教員 (<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無) 実務経験内容 ・健康運動指導士 ・野球部専属トレーナー ・ラナイトレーニング スポーツトレーナー				
開講時期	<input type="checkbox"/> 前期・後期・通年・特別講義・その他		授業コマ数	30時間	
	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 ・ 選 択 ・ 選択必須		単 位 数	1単位	
使 用 テキスト1	書 名	ウイダーストレngths&コンディショニング エクササイズ バイブル			
	著 者				
	出版社	NSCA ジャパン認定図書			
使 用 テキスト2	書 名				
	著 者				
	出版社				
参考図書					
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他 ()				
<p><授業の目的・目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングをする上で、効果がある筋力強化や弱点の克服を目指す。 ・野球につながるトレーニング知識を増やす。 ・トレーニングの名前や、一人一人にあったトレーニング内容を立案する力をつけさせ、自分自身の為になる知識を身に付ける。 					
<p><授業の概要・授業方針></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までやっていたトレーニングの負荷や場所といった詳しいところの知識を増やすため、体の動きや役割を理解させる。 					
<p><成績基準・評価基準></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ検定5級～3級の資格習得等の総合的に評価する。総合評価により単位認定。評価基準：100点法で60点以上の成績をもって合格とする。 					
<p><使用問題集・注意事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 					
<p><授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジムでのトレーニング 					

授業科目名		トレーニング概論
回	授 業 内 容	備 考
1	オリエンテーション/シラバスの説明/試験対策について	
2	トレーニング計画①	
3	トレーニング計画①	
4	トレーニング計画②	
5	トレーニング計画②	
6	トレーニング計画③	
7	トレーニング計画③	
8	トレーニングの基礎	
9	トレーニングの基礎	
10	スピードトレーニング	
11	スピードトレーニング	
12	有酸素性トレーニング	
13	有酸素性トレーニング	
14	代謝系トレーニング	
15	代謝系トレーニング	
16	代謝系トレーニングプログラム変数	
17	代謝系トレーニングプログラム変数	
18	筋力トレーニング	
19	筋力トレーニング	
20	各種トレーニング	
21	各種トレーニング	
22	各種トレーニング②	
23	各種トレーニング②	
24	各種トレーニング③	
25	資格習得にむけて①	
26	資格習得にむけて①	
27	資格習得にむけて②	
28	資格習得にむけて②	
29	資格習得にむけて③	
30	資格習得にむけて③	