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	南渕　圭祐				
	実務経験教員（ 有 ・ 無 ） 実務経験内容 ・NSCA-CPT ・野球部専属トレーナー ・日本心理学会認定心理士				
開講時期	前期・後期・通年・特別講義・その他		授業コマ数	３０時間	
	必　須 ・ 選　択 ・ 選択必須		単　位　数	１単位	
使　用 テキスト１	書　名	ウイダーストレングス＆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	講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他（　　）				

＜授業の目的・目標＞
・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。

＜授業の概要・授業方針＞
・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。

＜成績基準・評価基準＞
・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。

＜使用問題集・注意事項＞
・

＜授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他＞
・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	