

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	2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 checked="" 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 ( )					
<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	解剖生理・バイオメカニクスとは①	
3	解剖生理・バイオメカニクスとは①	
4	解剖生理・バイオメカニクスとは①	
5	解剖生理・バイオメカニクスとは②	
6	解剖生理・バイオメカニクスとは②	
7	解剖生理・バイオメカニクスとは③	
8	解剖生理・バイオメカニクスとは③	
9	栄養とは①	
10	栄養とは①	
11	栄養とは②	
12	栄養とは②	
13	栄養とは③	
14	栄養とは③	
15	トレーニング①	
16	トレーニング②	
17	トレーニング③	
18	トレーニング④	
19	トレーニング⑤	
20	ケア（ケガとケガの予防）①	
21	ケア（ケガとケガの予防）②	
22	ケア（ケガとケガの予防）③	
23	ケア（ケガとケガの予防）④	
24	ケア（ケガとケガの予防）⑤	
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	