

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	南 瀨 圭 祐				
	実務経験教員 ( <input checked="" type="checkbox"/> 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	<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	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	