

授業科目名	トレーニング概論		科目コード	2017		
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 洵 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	☒ 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	トレーニングやコンディショニングの重要性	
3	基本的な筋肉の解剖	
4	人体の運動学	
5	エネルギーシステムと筋肉の働き	
6	解剖生理・バイオメカニクスとは①	
7	解剖生理・バイオメカニクスとは②	
8	解剖生理・バイオメカニクスとは③	
9	進行的過負荷の原理①	
10	進行的過負荷の原理②	
11	レスト・リカバリーの重要性	
12	効果的なトレーニングプログラム設計	
13	基本的なトレーニング方法①	
14	基本的なトレーニング方法②	
15	基本的なトレーニング方法③	
16	トレーニング種目とその効果	
17	フォームとテクニックの重要性	
18	トレーニングと栄養の関係①	
19	トレーニングと栄養の関係②	
20	トレーニングと栄養の関係③	
21	回復とリカバリーの方法①	
22	回復とリカバリーの方法②	
23	実技演習①	
24	実技演習②	
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	