

授業科目区分	授業科目名	授業方法	単位	時間	関連の深い授業科目
専門基礎	トレーニング科学	講義	2	30	バイオメカニクス コンディショニング リコンディショニング
学科・学年	担当教員名	科目関連 実務経歴	実務経歴・分野・授業科目との関連等		
AT学科 1年	山田 悟史	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無			
授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
<p>①トレーニングに関する基礎知識と基本的な進め方を理解し、トレーニング計画を具体的な段階に沿って緊密な連携の上 に計画することの重要性を理解する。</p> <p>②生理学の基礎とバイオメカニクスの基礎を学び、目標達成のためには、どのようなトレーニングが必要で、どのようにトレー ニングをすべきかを導くための基礎的な力を養うこと。</p>					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
<p>身体の生理学的特性、力学的特性を学び、それらがどのように身体運動として表出するのかを理解する。また運動体として の身体がどのような力学的影響を受けるのかを学ぶ。そこから、適切なトレーニング法やトレーニングフォームをどのように 考えるべきか、パフォーマンスを向上させるにはどのような動きにしていくべきかを考えられるようする。</p>					
教科書・参考書					
<p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者公認テキスト・リファレンスブック 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト「コンディショニング」</p>					
受講時留意点、その他					
<p>【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 <p>※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に 手渡して下さい。授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書が ある場合のみ出席とみなします)</p>					
成績評価方法					
評価 方法	評価 割合 (%)	具体的な評価の方法、観点 など			
定期 試験					
その他	100	出席状況、授業態度、レポート内容等を踏まえて総合的に評価する。			
(合計)	100				

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
1		オリエンテーション		/	
2		スポーツトレーニングの 基本的な考え方と理論体系		/	
3		スポーツトレーニングの 基本的な考え方と理論体系		/	
4		スポーツトレーニングの 基本的な考え方と理論体系		/	
5		身体のしくみと働き		/	
6		身体のしくみと働き		/	
7		呼吸循環器系の働きと エネルギー供給		/	
8		呼吸循環器系の働きと エネルギー供給		/	
9		体力を構成する要素の体系 トレーニングの原理・原則と種類		/	
10		体力を構成する要素の体系 トレーニングの原理・原則と種類		/	

