

|          |  |                                       |                  |                       |     |
|----------|--|---------------------------------------|------------------|-----------------------|-----|
| 科目名      | トレーニング理論   |                                       | 担当者名             | 松田健生(マツダトシオ)          |     |
| 開講年次     | 1  | 開講時期                                  | 前期               | クラス                   |     |
| 授業形態     | 講義   | 履修方法                                  | 選択               | 単位数                   | 2   |
| ナンバリング   | D4020  | 該当DP                                  | DP2,DP3          |                       |     |
| 授業概要     | <p>健康管理や体力の維持向上のためには、運動は欠かせません。本講座では、健康づくりやトレーニングについて、運動生理学やスポーツ医学の基礎理論を学びながら、積極的な身体づくりや病 気やけがに負けないカラダづくりを学習していきます。身体の基本構造・トレーニングの基礎理論・筋トレ・持久トレ・運動と栄養などの授業構成から、トレーニングに欠かせない知識と実践方法を身につけていきます。</p> <p>スポーツ、トレーニングについて講師と共に楽しく学んでいきます。</p> |                                       |                  |                       |     |
| 到達目標     | <p>①JATI-ATI(トレーニング指導者)試験受験も可能。<br/> ②運動・スポーツの必要性の理解<br/> ③競技力向上やコンディショニング作りについての知識を身につける</p>  |                                       |                  |                       |     |
| 授業計画     | 回  | 授業内容                                  |                  | 授業外学習（内容と時間）          |     |
|          | 1  | オリエンテーション 体力学総論                       |                  | 予習                    | 30分 |
|          | 2  | 機能解剖学① 上肢(筋肉・骨・関節・解剖学的動作)             |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 3  | 機能解剖学② 脊柱と胸郭(筋肉・骨・関節・解剖学的動作)          |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 4  | 機能解剖学③ 骨盤と下肢(筋肉・骨・関節・解剖学的動作)          |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 5  | 運動生理学① 呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動              |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 6  | 運動生理学② 骨格筋系・神経系・内分泌系と運動               |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 7  | トレーニングの基礎理論・実践例(筋トレの仕組み・負荷設定・プログラム作成) |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 8  | 筋力トレーニングのプログラム作成                      |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 9  | パワートレーニングの理論とプログラム作成                  |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 10   | 有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成      |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 11   | スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成               |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 12   | W-upとC-down・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成    |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 13   | 筋力とトレーニングの実際                          |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 14   | パワートレーニングの実際                          |                  | 予習・復習                 | 30分 |
|          | 15   | 有酸素性及び無酸素性トレーニングの実際                   |                  | 予習・復習                 | 30分 |
| 教科書      | トレーニング指導者テキスト改訂版[理論編][実践編] NPO法人 日本トレーニング指導者協会 編著  |                                       |                  |                       |     |
| 参考書      |  |                                       |                  |                       |     |
| 成績評価     | 方法   | 割合                                    | 備考               |                       |     |
|          | 期末試験   | 60%                                   | 毎回の確認テストから出題。    |                       |     |
|          | 確認テスト  | 20%                                   | 授業中にテストをを行います。   |                       |     |
|          | 授業態度   | 20%                                   | 授業に意欲的に参加してください。 |                       |     |
|          |  |                                       |                  |                       |     |
| 履修上の注意   | <p>実技を実施する場合もあるので運動できる服装で参加すること。<br/> 資料はデータ(PDF)等で配布することがあります。授業中のPCやタブレット、スマホの持ち込み可。<br/> スポーツ概論、トレーニング理論は同じ教科書を使用します。</p>   |                                       |                  |                       |     |
| 実務経験との関連 | <p>柔道整復師、鍼灸師として整形外科勤務時代から現在の自身の治療院にて多くのスポーツ選手のリハビリ担当、学生スポーツのチームトレーナーとしての活動も行っています。その経験をもとにスポーツ概論、トレーニング理論の授業を教えます。</p>   |                                       |                  |                       |     |
| オフィスアワー  |  |                                       | メールアドレス          | mazdatoshio@gmail.com |     |