

| | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|------------------|-----------------------|-----|
| 科目名 | スポーツ概論 | | 担当者名 | 松田健生(マツダトシオ) | |
| 開講年次 | 1 | 開講時期 | 後期 | 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 | D4010 | 該当DP | DP2,DP3 | | |
| 授業概要 | <p>健康の保持増進には、運動(スポーツ)・栄養・休養の3つの柱が重要であると言われている。特に、運動・スポーツは、体力の向上のみならずリーダーシップやコミュニケーション作りの手段としても有用である。また、今後いかに運動習慣を継続して生涯スポーツとして、運動・スポーツを楽しみ、健康の保持増進を図ることは社会人になっても必要なことである。 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。 ②運動・スポーツの必要性の理解 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 ライフスタイルとスポーツ | | 予習 | 30分 |
| | 2 | スピード向上トレーニングの実際 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 3 | W-upとC-down・柔軟性向上トレーニングの実際 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 4 | トレーニングの基礎理論 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 5 | 筋力トレーニング | | 予習・復習 | 30分 |
| | 6 | 持久力トレーニング | | 予習・復習 | 30分 |
| | 7 | 様々なトレーニング | | 予習・復習 | 30分 |
| | 8 | バイオメカニクス①(基礎理論) | | 予習・復習 | 30分 |
| | 9 | バイオメカニクス②(スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス) | | 予習・復習 | 30分 |
| | 10 | トレーニング効果の測定と評価の実際 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 11 | 測定データの活用とフィードバックの実際 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 12 | 運動と医学①応急処置法 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 13 | 運動と医学②スポーツ選手の整形外科的傷害と予防 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 14 | 運動と医学③生活習慣病と予防 | | 予習・復習 | 30分 |
| | 15 | まとめ | | 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。 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。 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 | |