

科目名	フィットネス理論		担当者名	石松秀文(イシマツヒデフミ)	
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	D4040	該当DP	DP2,DP3		
授業概要	生活環境が変化していく中で、体力が競技力向上や健康な生活にとって必要不可欠であること理解し、講義を通してスポーツや健康運動の実践者として必要な各種フィットネストレーニングの理論や具体的な方法、注意点を修得する。				
到達目標	自分に適したライフスタイル(運動・栄養・休養)を立案して、健康状態や体力を高めることができるようになること。				
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 トレーニング指導者の役割	予習・復習	60分	
	2	体力とは	予習・復習	60分	
	3	体の仕組み	予習・復習	60分	
	4	運動と栄養① 基礎理論	予習・復習	60分	
	5	運動と栄養② スポーツ選手の競技力向上と栄養	予習・復習	60分	
	6	運動と栄養③ 一般人の健康増進と栄養	予習・復習	60分	
	7	スポーツと疲労①	予習・復習	60分	
	8	スポーツと疲労②	予習・復習	60分	
	9	スポーツと障害 熱中症の知識と予防	予習・復習	60分	
	10	コンディショニング①	予習・復習	60分	
	11	コンディショニング②	予習・復習	60分	
	12	特別な対象のためのトレーニングとプログラム	予習・復習	60分	
	13	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム	予習・復習	60分	
	14	トレーニングの運営(トレーニング施設の管理運営とリスクマネジメント)	予習・復習	60分	
	15	運動指導者のための情報収集と活用			
教科書	トレーニング指導者テキスト[理論編]				
参考書					
成績評価	方法	割合	備考		
	筆記試験	60%	テストによって評価する(返却なし)		
	授業レポート・中間考査	20%	課題に対してのレポート提出 期限厳守(返却なし)		
	授業ファイル 記録	10%	授業の資料をポートフォリオして提出する(定期点検)		
	授業への参加意欲	10%			
履修上の注意	スポーツの実践者として、また、将来、スポーツ指導者になったときに活用するという考え方で受講すること。				
実務経験との関連	中学校保健体育科教諭としての経験より、学校体育が目指す「生涯スポーツ」の実践者を育成することを目標とする。また、トレーニング指導者育成のためのトレーニング指導及びコーチングについて研究する。				
オフィスアワー	講義時間・出張時 以外		メールアドレス	h_ishimatsu@orioaisin.ac.jp	