

# 科目名：トレーナー養成

担当教員	株式会社 ATTAIN				
科目の種類	専門	単位区分	必須	単位数	2
授業方法	講義・演習	開講学期	通年	学年	2年
学科・コース					

## 授業概要

運動中と生体システムの知識を身につけることを狙いとし、健康科学全般に関する知識やトレーナーとしての指導の技術を身に付ける為の知的基盤を構築する。

## カリキュラムにおけるこの授業の位置付け

身体の働きや役割を理解し、目的に合ったトレーニングプログラムの構成、トレーニング時の基礎知識や指導者としての役割と義務を学ぶ為の授業である。

## 授業項目

- 解剖学の基本的な知識
- 機能解剖
- バイオメカニクス・てこの原理
- トレーニング指導者の役割と注意点
- ストレngths&コンディショニング
- プログラム作成
- トレーニングの効果
- トレーニングの種目

## 授業の進め方

授業の中で講義を行い、練習課題として演習を行う。

## 授業の達成目標（学習・教育到達目標との関連）

- トレーニングの知識・技能を習得
- 解剖学の基礎知識の習得
- トレーナーとしての習慣や義務の理解
- 指導者としての役割と必要能力の理解
- 練習法や正しいトレーニング法の理解

## 成績評価の基準および評価方法

- 単位認定試験の点数で60％の評価
- 課題の点数で20％の評価
- 授業の参加態度で20％の評価

## 授業外学習（予習・復習）の指示

年間4回の試験（前期2回、後期2回）を実施するが、毎回試験前に授業内容の復習の指示をする。

## 教科書

特になし。

## 参考書

JATIトレーニング指導者テキスト（理論編）

JATIトレーニング指導者テキスト（実践編）

## 実務経験

## 備考