

科目名：アスリート養成

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	1 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アスリートとしての運動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、アスリートの競技に対するトレーニングの質と効率を向上させる為の授業である。

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
- トレーニングの種類
- 運動の目的と効果
- プログラム作成

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・技能の習得
- 解剖学の基礎知識の習得
- アスリートとしての習慣や義務の理解
- 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

- 小テストの点数で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6回のテスト（前期3回、後期3回）を実施するが、毎回テスト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

身体運動の機能解剖・改訂版

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