**科目名　アスリート養成**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **担当教員** |  | | | | |
| **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 |
| **学科・コース** | スポーツテクノロジ | | | | |

**授業概要**

運動中と整体システムの知識を身につけることを寝たいとし、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着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、アスリートの協議に対するトレーニングの質と効率を向上させる授業である。

**授業項目**

* 解剖学の基本的な知識
* 機能解剖
* トレーニングの種類
* 運動の目的と効果
* プログラムの作成

**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、前回テスト前に授業内容の復習の指示をする。

**教科書**

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
* JATIトレーニング指導者テキスト

**実務経験**

**備考**