**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

（1）

（2）

（3）

（4）

（5）

（6）

（7）

（8）

（9）

（10）

（11）

（12）

（13）

（14）

（15）

（16）単位認定試験

（17）

（18）

（19）

（20）

（21）

（22）

（23）

（24）

（25）

（26）

（27）

（28）

（29）

（30）

（31）

（32）単位認定試験

（33）

（34）

（35）

（36）

（37）

（38）

（39）

（40）

（41）

（42）

（43）

（44）

（45）

（46）

（47）

（48）単位認定試験

（49）

（50）

（51）

（52）

（53）

（54）

（55）

（56）

（57）

（58）

（59）

（60）

（61）

（62）

（63）

（64）単位認定試験

**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**