

## 2024年度 授業要項

区分			基礎分野	履修学年/昼夜別	第2学年/昼
科目名			スポーツ科学Ⅲ	履修単位/時間	2単位/30時間
教員資格			高校教諭	使用教室	第2系整普通教室
教員名			山本 章人	講義形式	講義・演習
学習目標と講義概要			様々な場面において、スポーツ現場や介護予防の現場において活躍する事が出来る柔道整復師になる為の土台として一般的な基礎知識を身につけることを目的とする。柔道整復師の資格を持って、運動器を理解し、スポーツ傷害から予防のトレーニング方法、高齢者への転倒防止、機能改善のトレーニング方法基礎を学ぶ。		
回数	コマ数	時間数	学習内容		
1	1	2	・トレーニング指導者とは ・国内のトレーニング指導者に対するニーズ ・トレーニング指導者の役割と業務 ・競技スポーツ分野における状況に応じた活動 ・トレーニング指導者の資質 ・トレーニング指導者が身に付けるべき能力		
2	1	2	・トレーニング指導者の行動と倫理 ・トレーニングとは ・トレーニングの原理と原則 ・トレーニング計画の立案		
3	1	2	・ピリオダイゼーション ・筋力トレーニングの効果 ・筋力トレーニングのプログラムの条件設定		
4	1	2	・パワーの基本概念 ・スポーツや日常生活動作におけるパワー ・短時間に大きな力を発揮する能力 ・パワーに類似する用語 ・パワー発揮様式の分類		
5	1	2	・パワーの測定と評価 ・パワー向上トレーニングのプログラム戦略 ・トレーニングプログラム変数		
6	1	2	・反動動作における生理学的基礎 ・プライオメトリクスのプログラム変数 ・パワー向上トレーニングの長期的な計画 ・フィットネス分野におけるパワートレーニング		
7	1	2	・持久力に関する基礎理論 ・有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 ・無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 ・持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本		
8	1	2	・持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際 ・スピード、アジリティ ・スピードを向上させる要因 ・基礎筋力、最大筋力、パワーの向上		
9	1	2	・コカの重要性 ・スピードにおける動作テクニックの獲得 ・アジリティの強化 ・オーブンスキルアジリティの強化 ・スピード、アジリティトレーニングのプログラムデザイン		
10	1	2	・スピードを向上させる要因 ・基礎筋力、最大筋力、パワーの向上アジリティトレーニングのプログラムデザイン ・トレーニング変数		
11	1	2	・柔軟性向上のトレーニング ・ストレッチング ・ウォームアップとクールダウン		
12	1	2	・メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム ・高齢者に対するトレーニングプログラム ・妊婦に対するトレーニングプログラム ・子供に対するトレーニングプログラム		
13	1	2	・アスレチックリハビリテーション概論 ・アスリハにおける評価の流れ ・アスリハのプログラム作成の実際		
14	1	2	単位認定試験		
15	1	2	解答・解説		
合計					
15	15	30			
学習方法					
1)板書及び説明、解説 2)資料配布					
評価方法					
1)単位認定試験 2)出席状況(3分の2以上の出席)					
「学則」及び「学則施行細則」並びに「単位認定試験実施要領」「単位の授与・進級判定要領」「成績評価規程」に準ずる。					
教科書					
・トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版:大修館書店 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版:大修館書店					
教員について【実務経験有】					
高等学校保健体育科教員資格の他、柔道整復師資格、スポーツトレーナーとしての資格を有し、整形外科ではリハビリテーションを担当、他整骨院での実務経験やスポーツトレーナーとしての勤務経験を通して現場で得たものを活かし授業を進める。					

## 2024年度 授業要項

区分			基礎分野	履修学年/昼夜別	第2学年/昼
科目名			スポーツ科学IV	履修単位/時間	2単位/30時間
教員資格			高校教諭	使用教室	第2系整普通教室
教員名			山本 章人	講義形式	講義・演習
学習目標と講義概要			様々な場面において、スポーツ現場や介護予防の現場において活躍する事が出来る柔道整復師になる為の土台として一般的な基礎知識を身につけることを目的とする。柔道整復師の資格を持って、運動器を理解し、スポーツ科学Ⅲで学んだ内容を基に測定と評価を行えるようになり、スポーツ選手から高齢者まで、より効率的なトレーニング方法が出来るようになる。		
回数	コマ数	時間数	学習内容		
1	1	2	・筋力トレーニングの実施に当たって ・筋力トレーニングの代表的エクササイズの実技と指導 ・クイックリフト ・ジャンプ系エクササイズ		
2	1	2	・プライオメトリクス ・フィットネス分野でのパワートレーニング ・持久力向上トレーニングを安全に実施するガイドライン		
3	1	2	・持久力を向上させる代表的トレーニング手段 ・持久力を向上させる代表的トレーニング方法 ・持久力に関連するトレーニング及び環境		
4	1	2	・スピードの概念 ・スピード向上トレーニングの基本動作 ・スピード向上トレーニングのエクササイズ		
5	1	2	・ドリルの運用とまとめ ・スタティックストレッチング ・パートナーストレッチング		
6	1	2	・ダイナミックストレッチング ・器具を使用したストレッチング ・ウォームアップ		
7	1	2	・トレーニング指導における測定と評価の意義と目的 ・測定の一般的留意事項 ・測定と評価の実際		
8	1	2	・測定データを活用するための準備 ・データの特徴を把握するための記述統計		
9	1	2	・ランキングや得点化による評価法 ・データ間の関係を把握するための相関分析と回帰分析		
10	1	2	・統計的仮説検定の基礎 ・トレーニング指導における測定データのフィードバック		
11	1	2	・トレーニング機器、器具		
12	1	2	・トレーニング環境 ・リスクマネジメント		
13	1	2	・情報とは ・情報の活用 ・情報の取り扱い		
14	1	2	単位認定試験		
15	1	2	解答・解説		
合計					
15	15	30			
学習方法					
1)板書及び説明、解説 2)資料配布					
評価方法					
1)単位認定試験 2)出席状況(3分の2以上の出席)					
「学則」及び「学則施行細則」並びに「単位認定試験実施要領」「単位の授与・進級判定要領」「成績評価規程」に準ずる。					
教科書					
・トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版:大修館書店 ・トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版:大修館書店					
教員について【実務経験有】					
高等学校保健体育科教員資格の他、柔道整復師資格、スポーツトレーナーとしての資格を有し、整形外科ではリハビリテーションを担当、他整骨院での実務経験やスポーツトレーナーとしての勤務経験を通して現場で得たものを活かし授業を進める。					