

講義コード	1137	科目区分	専門教育科目(専門共通科目)
(フリガナ)	カイボウガク	(フリガナ)	イガワ タカヒロ
授業科目名	解剖学	担当教員名	井川 貴裕
英文授業科目名	Anatomy		
基準年次(開講期)	1年次	履修形態	選択(中高教職/スポーツリーダー/トレーニング指導者必)
曜日/時限/講義室	月曜日/4時限/311教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	機能解剖学、筋、関節、靭帯、骨		
授業概要・目的	<p>本授業では以下の2点を獲得することを目的としている。</p> <p>1) 人体の中から特に運動にかかわる骨、関節、筋などの運動器を中心として、構造的特徴について理解する</p> <p>2) 人の動きの特性や稽的原因によって発生するスポーツ外傷障害についての理解を深める</p>		
到達度評価の 評価項目	<p>・人の形態や構造を学ぶことによって、身体活動の特徴を分析し、考察できる</p> <p>・運動によって生じる外傷や障害についても学習し、その予防方法を説明できる</p>		
授業計画			
第1回	オリエンテーション、体力とは I-3-① 授業の進め方、防衛体力、行動体力		
第2回	トレーニングの原理原則 トレーニング3原理5原則		
第3回	様々な対象者に対するトレーニングプログラムおよびリスクマネジメント 高齢者、糖尿病、高血圧患者などに対するプログラム		
第4回	筋力を高めるトレーニング1 I-3-③ ウエイトトレーニングの種目		
第5回	筋力を高めるトレーニング2 I-3-③ トレーニングのプログラミング		
第6回	コンディショニング 身体の調子を整える方法		
第7回	プライオメトリクス・SAQトレーニング トレーニングの理論と方法		
第8回	ウォーミングアップとクールダウン 理論と方法		
第9回	コーディネーショントレーニング トレーニングの理論と方法		
第10回	持久力を高めるトレーニング1 トレーニングの理論		
第11回	持久力を高めるトレーニング2 トレーニングの組み立て方		
第12回	スポーツ外傷・障害予防のトレーニング 様々なスポーツ外傷・障害の種類とそのリハビリ方法		
第13回	デュアルタスクトレーニング・シナプソロジー トレーニングの理論と方法		
第14回	トレーニングプログラムの作成とトレーニング効果の評価 I-3-2 トレーニングの期分け、測定評価		
第15回	トレーニングの運営 トレーニング環境の整備		
教科書・参考書等	各回、配布資料を用意する。以下、予習・復習にあたる参考図書を紹介する。 ・日本トレーニング指導者協会 監修「トレーニング指導 者テキスト理論編、実践編、実技編」大修館書店		
授業で使用する 機器等	各回、配布資料を用意する。ほか、音声教材、映像(ビデオ/PC/その他画像資料)		
予習・復習への アドバイス	各回の講義内容を確認し、参考書を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	・基礎共通科目(保健体育教職必修科目)。日本体育協会共通科目Ⅰ・Ⅱ修了証およびスポーツリーダー資格取得のための必修科目。日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者受験資格取得のための必修科目		
成績評価の基準等	以下の2つの観点から評価する 1) 小テスト(50/100) 2) 期末試験(50/100)		
メッセージ	トレーニング指導者、体育教員などスポーツの指導に関わることに興味のある学生が是非受講して下さい		
オフィス・アワー			
その他			