

開講期	2026年度後期			単位数	2.0単位
科目[授業]名	1153 健康づくりとトレーニング A			開講形態 (隔週 偶数 = 隔週2コマ)	週間授業
種別	許可			定員	
履修可能学年	全学年履修可	重複履修	○	全学開講	○
曜日時限	金曜3限				
教室	スポーツトレーニング室、D111教室				
代表教員	山田 満月				
担当教員	山田 満月				
テーマと到達目標	健康づくりや競技力向上などの目的に応じたトレーニング実践方法について理解し、基礎知識を習得する。また、自身の体力・運動能力に適したトレーニングプログラムを選択し、実践できる能力を身に付ける。				
概要	年齢や性別に応じた健康づくりまたはアスリートの競技力向上を目的としたトレーニングの実践方法について学び、理解を深める。また、自身の体力・運動能力を評価した上で健康づくりや競技力向上に向けた目標設定をし、各々の目標に応じたトレーニングプログラムを選択・実践する。				
対面科目/オンライン科目	対面科目				
授業計画				担当教員 (複数の教員が担当する場合のみ記載)	授業方式
第1回	心拍数を用いた有酸素性運動ー実践ー				対面授業
第2回	上肢の筋力トレーニングー実践ー				対面授業
第3回	下肢の筋力トレーニングー実践ー				対面授業
第4回	柔軟性トレーニングー実践ー				対面授業
第5回	トレーニングプログラムの作成、形態測定				対面授業
第6回	筋力測定				対面授業
第7回	持久力測定				対面授業
第8回	バランストレーニングー実践ー				対面授業
第9回	ジャンプトレーニングー実践ー				対面授業
第10回	パワートレーニングー実践ー				対面授業
第11回	健康づくりのための高強度インターバルトレーニングー実践ー				対面授業
第12回	競技力向上のための筋力トレーニングー実践ー				対面授業
第13回	形態測定				対面授業
第14回	筋力測定				対面授業
第15回	持久力測定				対面授業
成績評価の基準	授業への出席(20%)、授業内課題(30%)、レポート(50%)を基に評価する。 授業の2/3以上出席することが必須である。				
履修にあたっての留意事項	授業は全てスポーツトレーニング室で実施するため 運動のできる服装に着替え、室内シューズを持って集合すること。 授業開始から20分経過後は欠席とする(電車遅延等の場合は出席を認める)。 また、遅刻5回で欠席1回とカウントする。				
オンライン授業方式(同時双方向型・オンデマンド型)の詳細					
【種別】人数制限(抽選)授業の優先条件					

◆教科書・教材

教科書以外に必要な教材費用			
教科書	特になし。必要に応じて資料を配布する。	教科書(ISBN)	
参考文献	厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 NPO法人 日本トレーニング指導者協会（2023）「トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版」大修館書店	参考文献(ISBN)	

◆合理的配慮

本学における修学支援基本方針について	本学における修学支援基本方針は以下URLを確認してください https://www.wako.ac.jp/campuslife/barrier-free.html 合理的配慮を希望する場合は基本方針およびシラバスを熟読の上で申請すること
--------------------	--