

開設講座名	【選択】科学的なトレーニング理論とその実践的展開	担当講師	青木 邦男		
講習会場	山口県立大学（南キャンパス） 地域共生センターセミナー室 トレーニングルーム	会場所在地	山口市桜島 3-2-1		
開設日	平成 30 年 8 月 20 日（月）	時間数	6 時間	受講定員	20 人
募集期間	平成 30 年 5 月 20 日～6 月 3 日	履修認定時期	平 30 年 9 月 30 日まで		
履修認定対象職種	教諭	主な受講対象者	小学校体育主任教諭、 中学校・高等学校保健体育担当教諭		
受講料等総額	6,000 円	うち受講料以外の経費	0 円		
【到達目標】 「体育」における「体力を高めるための運動」領域の指導力を高めるために、ストレッチング、レジスタンス・トレーニング及びコンディショニングに関する最近の科学的理論と知見ならびに実践を学び、その知見と実践に基づいて特定目的を達成するためのトレーニング・メニューを作成できるようになる。					
【講習の概要】 「体育」における「体力を高めるための運動」領域の指導力を高めるために、ストレッチング、レジスタンス・トレーニング等の主要なトレーニング・コンディショニングに関する最近の科学的理論と知見を学び、その理論と知見に基づくストレッチング、レジスタンス・トレーニング（自重、マシン及びフリーウエイトを用いたトレーニング）ほかを実践しながら特定目的を達成するためのトレーニング・メニューを作成する。 1. 講習 1・2 ストレッチング及びレジスタンス・トレーニング等の主要トレーニング・コンディショニングに関する最近の科学的知見の解説 2. 講習 3・4 ストレッチング及びレジスタンス・トレーニング等の主要トレーニング・コンディショニングの実践 3. 講習 5 生活習慣予防やスポーツ傷害予防に有用であるコンディショニングのための 2,3 のトレーニング技術の実践 4. 認定試験 特定目的を達成するためのトレーニング・メニューの作成					
【評価の方法・評価基準】 評価方法：トレーニング実践態度と特定目的を達成するためのトレーニング・メニューの作成案を併せて評価する 評価基準：トレーニング実践態度は意欲と積極性を 40 点で評価し、トレーニング・メニューは学習した科学的知見に基づき創意工夫がなされた創案となっているかを 60 点で評価する 合格：60 点以上 不合格：60 点未満					
【テキスト・参考資料】 当日、資料を配付する。					
【受講者への伝達事項】 運動ができる服装（上靴も必要です）					