

項番	項目	内容
1	科目名	トレーニング計画
2	担当教員	三島隆章
3	開講時期	春開講（5月～8月）、秋開講（10月～1月）
4	時間数	2時間
5	授業概要	「子どもは大人のミニチュアではない」と言われるように、誕生から成人へと成長する過程で私たちの身体は大きな変化を遂げる。そのため、ジュニア世代を対象としたスポーツや運動の指導に携わる場合、発育発達段階を理解したうえでの運動プログラムの作成および指導が要求される。そこで本講義では、誕生から成人に達するまでの身体の発育や身体機能の発達に基づいたトレーニング計画の立案について学ぶ。
6	到達目標	誕生から成人に達するまでの身体の発育や身体機能の発達を十分理解したうえで、ジュニア世代を対象としたトレーニング計画を立案することができる。
7	授業形態	オンライン（オンデマンド方式で配信）
8	テキスト	PDF資料
9	履修上の注意	特記事項なし
10	連絡先、連絡方法など	Google Classroom 等による
11	実務家教員に該当する実務家経験	
12	その他	特記事項なし