

項番	項目	内容
1	講義名	スポーツトレーニングⅡ（瞬発力系）
2	担当教員	湯浅 康弘
3	開講時期	秋
4	時間数	2時間
5	授業概要	全身の瞬発的な力発揮能力（パワー）向上に必要なトレーニング方法を学びながら、実践を通じて課題発見を目指した演習を行う。
6	到達目標	瞬発力獲得のための各種トレーニング方法を理解し、実践して議論できる。
7	授業形態	対面
8	テキスト	教員作成のpdf資料を使用するので、各自manabaからダウンロードし準備をする。
9	履修上の注意	・実技を行うため、必ず運動・スポーツに適した服装（トレーニングウェア、屋内シューズ等）で出席すること。 ・自身の体調に留意し、気になることがあれば、担当教員に相談してください。授業中にケガや体調に異変を感じた場合は、直ちに担当教員に報告し指示を受けること。
10	連絡先、連絡方法など	DB manaba
11	実務家教員に該当する実務家経験（5年以上）	前任大学におけるトレーニング指導 オリンピック代表、プロアスリートのパーソナルトレーナーとして指導歴多数
12	その他	対面授業の場で実際の動きや指導法等を実践、確認し、さらにディスカッションをしながら、より実践的な能力とスキルを身に付け、知見を深めていく。