

授業科目 運動指導論

【担当教員名】 下山 好充		対象学年 2	対象学科 必修・選択	栄養 必修
		開講時期 前期	時間数	15
		単位数 1		
<p><概要></p> <p>健康増進および肥満予防を主目的とした様々なトレーニング法について、基礎的な科学理論を学習する。 また、それに併せ、競技力向上を目的としたトレーニングについても学習する。</p>				
<p><学習目標></p> <p>1. トレーニングの原則とその概要を理解する。 2. 各種トレーニング目標の立て方、トレーニング計画や具体的なトレーニング手段の作り方、トレーニング効果の評価方法などについて学 3. 最近注目されている水中運動・ボールトレーニング・ストレッチングなどのトレーニングについて学ぶ。</p>				
回数	授業計画又は学習の主題			学習方法・学習課題
1	体力とトレーニングについて			講義・アンケート
2	脂肪を効率良く燃焼させるための全身持久カトレーニングについて			講義
3	筋力トレーニング1 その目的と概要について			講義
4	筋力トレーニング2 その種類と方法について			講義
5	柔軟性トレーニングの種類（いくつかのストレッチング法）とその概要について			講義
6	調整カトレーニングについて コーディネーション能力を高めるには			講義
7	プールを利用した水中運動プログラムについて			講義・レポート
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし		
参考書		スポーツトレーニング	浅見俊雄	朝倉書店 3700円
		アクアフィットネス	野村武男	善本社 1680円
その他の資料		必要の都度配布する		
【評価方法】 出席状況、授業態度、期末試験、レポート		【履修上の留意点】 トレーニングの科学的理論を理解した栄養士になって欲しい。		