授業科目　体力トレーニング論

【担当教員名】	対象学年	2 3 4	対象学科	ｽﾎﾟ
下山好充	開講時期	後期	必修･選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：ＧＩＯ>】

競技力向上および健康増進などを目的とした体力トレーニング法について、基礎的な科学理論を学習する。

【<学習目標>又は<行動目標：ＳＢＯ>】

1.体力トレーニング法の基本的な考え方について理解する。
2.具体的なトレーニング目標の立て方について学ぶ。
3.トレーニング計画やトレーニング手段の作り方を学ぶ。
4.トレーニングの原理・原則を理解する。
5.様々なトレーニングについてその目的や概要、方法論を学ぶ。
6.トレーニング効果の評価方法について学ぶ。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO番号	学習方法･学習課題又は備考･担当教員
1	体力とは　体力の定義	1	講義・アンケート
2	体力とは　体力トレーニングの広義および概念	1	講義
3	トレーニング目標の立て方	2	講義
4	〃	2	講義
5	トレーニング計画の作り方	3	講義
6	〃	3	講義
7	トレーニングの進め方（原理、原則、トレーニング処方）	4,5	講義
8	〃	4,5	講義
9	トレーニングの種類　筋力トレーニング　-目的と概要-	5	講義
10	〃　筋力トレーニング　-種類と方法-	5	講義
11	〃　持久力トレーニング　-目的と概要-	5	講義
12	〃　持久力トレーニング　-種類と方法-	5	講義
13	〃　柔軟性・調整力を高めるためのトレーニング	5	講義
14	トレーニング効果の評価方法	6	講義・レポート
15	期末試験		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年･価格･その他>
教科書（必ず購入する書籍）	公認スポーツ指導者養成テキスト　共通科目Ⅰ・共通科目Ⅱ・共通科目Ⅲ　（各ワークブック含）			
参考書	スポーツトレーニング	浅見俊雄	朝倉書店	3700円
その他の資料				

【評価方法】
出席状況10%、授業態度10%、レポート30%、
期末試験50%

【履修上の留意点】