

授業科目

体力トレーニング論実習

【担当教員名】 榎木聖也	対象学年	2 3 4	対象学科	体*
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

<概要>  
基本的なトレーニング理論に対する理解を基盤として、より実践的な体力トレーニングの実施方法を学ぶ。

<学習目標>  
スポーツ医学の発展により、体力トレーニングはこの四半世紀で大きな変貌を遂げた。旧態依然の経験主義・精神主義は影を潜め、より科学的な手法を用いて人体の様々な能力を向上させつつ、その結果を定量的に測定・評価した上で次のステップへと選手を導いてゆくの現在のトレンドとも言えよう。本実習では、このようなトレーニングの手法を実践的に学びつつ、夏期休暇中には学生自身による最新のトレーニング手段に関する調査を課す。また、年度の初めと終わりで受講生自らの体力測定を行い、年間に渡る体力トレーニングの定量的評価を自らが

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	講義内容等に関するガイダンス		榎木
2	自己の体力を知る－pre test①－		榎木
3	自己の体力を知る－pre test②－		榎木
4	トレーニング理論とその方法①		榎木
5	トレーニング理論とその方法②		榎木
6	トレーニング理論とその方法③		榎木
7	トレーニング計画とその実践（筋力トレーニング実習①）		榎木
8	トレーニング計画とその実践（筋力トレーニング実習②）		榎木
9	トレーニング計画とその実践（持久力トレーニング実習①）		榎木
10	トレーニング計画とその実践（持久力トレーニング実習②）		榎木
11	トレーニング計画とその実践（瞬発力トレーニング実習）		榎木
12	トレーニング計画とその実践（柔軟性・調整力トレーニング実習①）		榎木
13	トレーニング計画とその実践（柔軟性・調整力トレーニング実習②）		榎木
14	グループ討議		榎木
15	中間評価		榎木
16	スキルの獲得とその獲得過程①		榎木
17	スキルの獲得とその獲得過程②		榎木
18	グループ討議		榎木
19	グループ実習		榎木
20	”		榎木
21	”		榎木
22	”		榎木
23	”		榎木
24	”		榎木
25	”		榎木
26	”		榎木
27	自己の体力を知る－post test①－		榎木
28	自己の体力を知る－post test②－		榎木
29	グループ発表「自己の体力の年間に渡る変化について」		榎木
30	学年度末評価		榎木

【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	
その他の資料	必要に応じ、適宜参考資料を配布する。

【評価方法】 出席状況およびグループ実習への参加姿勢、期末試験の結果等により総合的に判断する。	【履修上の留意点】 「体力トレーニング論」の単位が前年度までに認定されていることを、履修の条件とする。
--	--

2. 医療技術学部(健康スポーツ学科)