

授業科目

運動指導論

【担当教員名】 柵木聖也		対象学年 2	対象学科 栄養	
		開講時期 前期	必修・選択 選択	
		単位数 1	時間数 15	
<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ぶ。 3. 最近注目されているポールトレーニング・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	
	<p>1 体力とトレーニングについて</p> <p>2 脂肪を効率良く燃焼させるための全身持久力トレーニングについて</p> <p>3 筋力トレーニング1 -その目的と概要について-</p> <p>4 筋力トレーニング2 -その種類と方法について-</p> <p>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</p> <p>6 調整力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-</p> <p>7 文部科学省「新体力テスト」について</p>		<p>講義・アンケート</p> <p>講義</p> <p>講義</p> <p>講義</p> <p>講義</p> <p>講義</p> <p>講義・レポート</p>	
【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)	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
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。		