

授業科目 体カトレーニング論

【担当教員名】 下山好充	対象学年	2, 3, 4	対象学科	ｽｽ
	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：G I O>】
 競技力向上および健康増進などを目的とした体カ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：S B O>】
 1. 体カ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	体カとは 体カの定義	1	講義・アンケート
2	体カとは 体カ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 筋カトレーニング -目的と概要-	5	講義
10	" 筋カトレーニング -種類と方法-	5	講義
11	" 持久カトレーニング -目的と概要-	5	講義
12	" 持久カトレーニング -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】
---	-----------