

【担当教員名】 柵木聖也、瀧澤一騎	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

<概要>

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。

<学習目標>

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。

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 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 3 筋カトレーニング1 -その目的と概要について- 4 筋カトレーニング2 -その種類と方法について- 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 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- 7 文部科学省「新体カテスト」について

【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。
-------------------------------	---