

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
<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ボールトレーニング・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力トレーニングについて 3 筋力トレーニング1 -その目的と概要について- 4 筋力トレーニング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- 7 文部科学省「新体力テスト」について				講義・アンケート 講義 講義 講義 講義 講義 講義・レポート
【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。		