

授業科目 体力トレーニング論

【担当教員名】 棚木聖也		対象学年	1	対象学科	健康スポーツ学科
		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力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. 体力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	体力とは	体力の定義			1 講義・アンケート
2	体力とは	体力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	筋力トレーニング -目的と概要-			5 講義
10	"	筋力トレーニング -種類と方法-			5 講義
11	"	持久力トレーニング -目的と概要-			5 講義
12	"	持久力トレーニング -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】		