授業科目　体力トレーニング論実習

【担当教員名】	対象学年	3	対象学科	スポ
柵木聖也	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

<概要>
基本的なトレーニング理論に対する理解を基盤として、より実践的な体力トレーニングの実施方法、および部位別の個々のスポーツ傷害に特化したアスレティックリハビリテーション実施方法を学ぶ。

<学習目標>
スポーツ医科学の発展により、体力トレーニングはこの四半世紀で大きな変貌を遂げた。旧態依然の経験主義・精神主義は影を潜め、より科学的な手法を用いて人体の様々な能力を向上させつつ、その結果を定量的に測定・評価した上で次のステップへと選手を導いてゆくのが現在のトレンドとも言えよう。本実習では、このようなトレーニングの手法を実践的に学びつつ、夏期休暇中には学生自身による最新のトレーニング手段に関する調査を課する。また後期には、アスレティックリハビリテーションと体力トレーニングが密接な関係を持つことから、前者に着目して実践的なリハビリテーションプログラムをトレーニングの観点から立案できるような能力の開発を目指す。

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	トレーニング理論とその方法		柵木
2	トレーニング計画とその実践（筋力トレーニングについて①）		
3	トレーニング計画とその実践（筋力トレーニングについて②）		
4	トレーニング計画とその実践（持久力トレーニングについて①）		
5	トレーニング計画とその実践（持久力トレーニングについて②）		
6	トレーニング計画とその実践（瞬発力トレーニングについて①）		
7	トレーニング計画とその実践（瞬発力トレーニングについて②）		
8	トレーニング計画とその実践（柔軟性・調整力トレーニングについて）		
9	部位別のトレーニング方法　①上肢のトレーニング実習１		
10	②上肢のトレーニング実習２		
11	③体幹のトレーニング実習１		
12	④体幹のトレーニング実習２		
13	⑤下肢のトレーニング実習１		
14	⑥下肢のトレーニング実習２		
15	評価		
16			
17			
18			
20			
21			
28			
29			
30			

【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） アスレティックトレーナーテキストⅠ・Ⅱ　（財）日本体育協会
参考書	
その他の資料	必要に応じ、適宜参考資料を配布する。

【評価方法】	【履修上の留意点】
出席状況およびグループ実習への参加姿勢、期末試験の結果等により総合的に判断する。	「体力トレーニング論」の単位が前年度までに認定されていることを、履修の条件とする。