授業科目　体力トレーニング論

【担当教員名】	対象学年	1	対象学科	スポ
柵木　聖也	開講時期	後期	必修･選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【概要・一般目標：GIO】
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・行動目標：SBO】
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・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	体力とは　体力の定義	1	
2	体力とは　体力トレーニングの広義および概念	1	
3	トレーニング目標の立て方（1）	2	
4	トレーニング目標の立て方（2）	2	
5	トレーニング計画の作り方（1）	3	
6	トレーニング計画の作り方（2）	3	
7	トレーニングの進め方（1）（原理と原則）	4,5	
8	トレーニングの進め方（2）（トレーニング処方）	4,5	
9	トレーニングの種類　筋力トレーニングの目的と概要	5	
10	トレーニングの種類　筋力トレーニングの種類と方法	5	
11	トレーニングの種類　持久力トレーニングの目的と概要	5	
12	トレーニングの種類　持久力トレーニングの種類と方法	5	
13	トレーニングの種類　柔軟性・調整力を高めるためのトレーニング	5	
14	トレーニング効果の評価方法	6	
15	まとめ		

【使用図書】	＜書名＞	＜著者名＞	＜発行所＞	＜発行年・価格 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・Ⅱ・Ⅲ	（財）日本体育協会	（財）日本体育　協会	
参考書				
その他の資料				

【評価方法】
出席状況、課題に対する評価、定期試験の成績等により総合的に判断する。

【履修上の留意点】