

授業科目 体カトレーニング論実習Ⅰ

【担当教員名】 柵木 聖也		対象学年	3	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 基本的なトレーニング理論に対する理解を基盤として、より実践的な体カ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・行動目標：SB0】 スポーツ医科学の発展により、体カ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カ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・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	トレーニング理論とその方法				
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	部位別のトレーニング方法（2）上肢のトレーニング実習2				
11	部位別のトレーニング方法（3）体幹のトレーニング実習1				
12	部位別のトレーニング方法（3）体幹のトレーニング実習1				
13	部位別のトレーニング方法（5）下肢のトレーニング実習1				
14	部位別のトレーニング方法（6）下肢のトレーニング実習2				
15	まとめ				
【使用図書】		<書名> <著者名> <発行所> <発行年・価格 他> 公認スポーツ指導者養成テキスト（財）日本体育協会（財）日本体育協会 共通科目Ⅰ・Ⅱ・ⅢⅠ			
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 定期試験を実施			【履修上の留意点】		