

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
トレーニング論 The Theory of Physical Trainnng		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態		授業の性格	
2単位	講義		選択 (健康運動実践指導者・スポーツプログラマー資格取得者は必修)	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
運動生理学 発育発達論 機能的解剖学 体力測定法				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者・スポーツプログラマー資格関連科目				
担当者に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
山 内 健 次		本館2階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します
授業の概要				
トレーニングを大きく分けると「競技力向上のためのトレーニング」と「それ以外の人行なう運動処方によるトレーニング」の二つがある。この講義では、どちらにも共通したトレーニングについての原理原則と言った基礎的な内容を理解し、筋力・持久力・筋持久力等の行動体力向上につながる効果的なトレーニング法を学ぶ。また各対象者（幼児・児童・成年・中高年・高齢者）に応じた運動プログラムが提供できる能力と実践力の向上を図る。				
授業の到達目標				
①有酸素運動と無酸素運動の違いが理解でき説明できるようにする。 ②運動するためのエネルギーの供給方法が理解できるようにする。 ③トレーニングの原理原則を理解し説明することができる。 ④運動により、障害が発生する危険性も持ち合わせていることを理解できるようにする。				
授業の方法				
パワーポイント、授業用配布資料による講義 DVDによる視聴覚教育				
学習の成果				
①トレーニングの種類や目的について説明することができる。 ②トレーニングによる生理的变化や身体的変化について説明することができる。 ③運動処方に基づいて、そのプログラム（処方箋）を作成することができる。 ④女性や高齢者に対しての運動プログラムを作成することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（授業の進め方、成績評価方法、講義受講にあたっての注意点）スポーツリーダー・スポーツプログラマー・ジュニアスポーツ指導員等について			
第2回目	体力とは（体力の概念、体力の分類）			
第3回目	トレーニングの原理・原則、トレーニングの方法			
第4回目	トレーニングの種類①（筋力・筋パワー・筋持久力を高めるトレーニング、全身持久力を高めるトレーニング）			
第5回目	トレーニングの種類②（柔軟性を高めるトレーニング、調整力を高めるトレーニング）			
第6回目	乳幼児期の運動プログラム			

第7回目	児童期の運動プログラム
第8回目	青年期の運動プログラム
第9回目	トレーニングと安全管理
第10回目	ウォーミングアップとクーリングダウン
第11回目	トレーニング効果の捉え方
第12回目	トレーニング環境
第13回目	コンディショニング
第14回目	障害予防とコンディショニング
第15回目	定期試験とまとめ
成績評価の方法と基準	
評価の領域	割合 評価の基準
授業参加態度	50% S評価は私語なく講義に集中し配布資料に必要な事項を書き込んでいること、また対して簡潔・的確な内容で回答していること。
レポート	
調査報告書	
小テスト	
中間・学期末試験	50% 語句選択・○×式・語句記入・計算問題などを混ぜて出題する
発表内容（態度含む）	
その他	
教科書と参考図書	
教科書：「健康運動実践指導者 養成用テキスト」（健康体力づくり事業財団） 参考図書：「図解 スポーツトレーニングの理論」（西東社） 「基礎から学ぶスポーツトレーニング理論」（日本文芸社）	
履修上の心得・ルール	
・教室への飲食物不可と携帯電話の厳禁	