

科目名 Course Name	トレーニング論 Theory of Physical Training			ナンバリング No.	G2-003		
年次	1年	期別	後期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	鈴木 愛勇						
連絡方法	C-Learning に対応。または総務課。						
必修/選択	選択(スポーツインストラクターユニット)						
関連 DP	DP2,DP3						
授業の概要と到達目標	<p>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「それ以外の人が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・成人・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。①有酸素運動と無酸素運動の違いが説明できるようにする。</p> <p>②運動するためのエネルギーの供給方法を説明できるようにする。</p> <p>③トレーニングの原理原則を説明することができるようにする。</p> <p>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説明できるようにする。</p>						
授業の方法	パワーポイント、ディスカッション、授業用配布資料による講義 DVD による視聴覚教育						
学習成果	L01						
	L02						
	L03	<p>①トレーニングの種類や目的について説明ができる。</p> <p>②トレーニングによる生理的変化や身体的変化について説明ができる。</p> <p>③運動処方に基づいて、そのプログラム(処方箋)の作成ができる。</p> <p>④女性や高齢者に対しての運動プログラムの作成ができる。</p>					
	L04						
課題に対するフィードバック	小テストや課題に対しては授業内で模範解答を示し、各自にフィードバックする。						
教科書/参考図書	<p>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)</p> <p>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)</p>						
履修上の留意点やルール等	事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分である。						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	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、また質問に対して簡潔・的確な内容で回答していること。			30	
レポート/作品					
発表					
小テスト					
試験	100 点満点中 S=90-100 点、A=80-89 点、B=70-79 点、C=60-69 点、D =59 点以下、で評価。			70	
その他					
合計				100	

回数		授業計画
1	授業内容	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
	事前・事後学習	各資格取得と授業の内容についてまとめる。
2	授業内容	体力とは(体力の概念、体力の分類)
	事前・事後学習	体力の概念図とそれぞれの体力の意味をスライドを見てノートにまとめる。
3	授業内容	トレーニングの原理・原則、トレーニングの方法
	事前・事後学習	3 原理 5 原則と各種トレーニング方法を一覧表にまとめる。
4	授業内容	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)
	事前・事後学習	筋力・筋パワー・筋持久力を高める具体的なトレーニング方法をノートにまとめる。
5	授業内容	トレーニングの種類②(全身持久力を高めるトレーニング)
	事前・事後学習	全身持久力を高める具体的なトレーニング方法をノートにまとめる。
6	授業内容	トレーニングの種類③(柔軟性を高めるトレーニング)
	事前・事後学習	柔軟性を高め具体的なトレーニング方法をノートにまとめる。
7	授業内容	トレーニングの種類④(調整力を高めるトレーニング)
	事前・事後学習	調整力を高める具体的なトレーニング方法をノートにまとめる。
8	授業内容	乳幼児期の運動プログラム
	事前・事後学習	乳幼児期の特徴を生かした具体的な運動プログラムをノートで作成する。
9	授業内容	児童期の運動プログラム
	事前・事後学習	児童期の特徴を生かした具体的な運動プログラムをノートで作成する。
10	授業内容	青年期の運動プログラム
	事前・事後学習	青年期の特徴を生かした具体的な運動プログラムをノートで作成する。
11	授業内容	トレーニングと安全管理
	事前・事後学習	体育館、トレーニングルーム、グラウンドの点検を行う。
12	授業内容	ウォーミングアップとクーリングダウン
	事前・事後学習	それぞれの特徴を生かしたメニューを考えてノートにまとめる。
13	授業内容	トレーニング効果の捉え方
	事前・事後学習	各種トレーニング効果の一覧表を作成してノートにする。
14	授業内容	トレーニング環境 試験
	事前・事後学習	各種プリントを整理する。
15	授業内容	障害予防とコンディショニング
	事前・事後学習	障害の種類とその予防対策を一覧表に整理する