

1. 授業の概要(ねらい)

国民のライフスタイルの変化や人口の高齢化により、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を有する人が増えていきます。また、生活習慣(食事、運動不足など)の変化により、子供たちの体力低下や過体重などが報告されています。本授業では、体力の基本的概念から各年代における体力の特性について学修します。また、対象者の特性に合わせた安全かつ妥当な測定・評価法について学修し、運動やトレーニング指導への取り組みについて学修します。

2. 授業の到達目標

1. 体力の基本的概念について説明できる。
2. 各ライフステージにおける体力の特徴について説明できる。
3. 各対象者の身体的特性を理解し、妥当な体力測定法について説明できる。
4. 測定データの評価とトレーニングへの応用について説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

授業ノート(30%)および筆記試験(70%)で評価します。なお、出席回数が3分の2未満の学生は単位を取得できません。欠席は減点(5点)の対象となります。

4. 教科書・参考文献

教科書

テキストはありませんが、プリントを配布します

参考文献

宮村実晴 『ニュー運動生理学2』 真興交易医書出版部
石河利寛 『健康・体力のための運動生理学』 杏林書院

5. 準備学修の内容

事前配布の資料およびテキストで指定された個所を授業までに読んでおいてください。
また、学修する内容について授業ノートにまとめておいてください。

6. その他履修上の注意事項

トレーニング科学 I および II を履修していることが望ましい。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション(本講義の概要、目的、評価法など)について学修する。
体力学の概論について説明できる。
- 【第2回】 体力と運動能力の構成要素について説明できる。
- 【第3回】 健康と体力の関係について説明できる。
- 【第4回】 体力テストの歴史と変遷について説明できる。
- 【第5回】 統計学的手法を用いて、体力測定の評価法について説明できる。
- 【第6回】 発育発達に伴う体力の特徴について説明できる。
- 【第7回】 幼少期に必要な運動について説明できる。
- 【第8回】 競技者の体力の特徴について説明できる。
- 【第9回】 障がい者の体力と運動能力について説明できる。
- 【第10回】 加齢に伴う体力や運動能力の特長について説明できる。
- 【第11回】 行動をおこす体力とトレーニング法について説明できる。
- 【第12回】 行動を続ける体力とトレーニング法について説明できる。
- 【第13回】 技能関連の体力とトレーニング法について説明できる。
- 【第14回】 特殊環境が身体に及ぼす影響とトレーニング法について説明できる。
- 【第15回】 まとめ