

# 体育方法演習 V

科目ナンバリング HSS-301  
選択 2単位

加藤 慶

## 1. 授業の概要(ねらい)

トレーニング実技を通し、  
・基本的な実施方法の理解  
・故障、障害の予防  
・指導方法  
等を身につける。

## 2. 授業の到達目標

基本的なトレーニング実施が出来る。また指導が出来る。  
色々な負荷方法を用いて、トレーニングの実施が出来る。また指導が出来る。

## 3. 成績評価の方法および基準

・出席は80%以上を求める。  
・出席活動内容により総合的に判断する。

## 4. 教科書・参考文献

教科書  
別途指示します。

## 5. 準備学修の内容

トレーニングに興味を持ち、関連図書を読む。  
指導されたトレーニングの予習復習を行う。

## 6. その他履修上の注意事項

主にトレーニング実技のため、トレーニングに興味を持つ。  
日常的にトレーニングをしておいて下さい。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 下半身トレーニング①
- 【第3回】 下半身トレーニング②
- 【第4回】 下半身トレーニング③
- 【第5回】 下半身トレーニング④
- 【第6回】 下半身トレーニング⑤
- 【第7回】 中間評価
- 【第8回】 上半身トレーニング①
- 【第9回】 上半身トレーニング②
- 【第10回】 上半身トレーニング③
- 【第11回】 上半身トレーニング④
- 【第12回】 上半身トレーニング⑤
- 【第13回】 上半身トレーニング⑥
- 【第14回】 上半身トレーニング⑦
- 【第15回】 総合評価