

トレーニング科学 I

科目ナンバリング SPS-202
選択 2単位

大西 朋

1. 授業の概要(ねらい)

トレーニングを実施および指導するにあたり、トレーニングを科学的に分析することが必要である。運動に関する生理学、運動生理学などの基礎的知識を知り、目的にあったトレーニングを計画および実施するための基礎を学ぶ。

2. 授業の到達目標

運動時の身体の応答に関する基礎的知識を学び、トレーニングを効果的に実施する基礎を学ぶ。

3. 成績評価の方法および基準

期末試験(100%)で評価する。

4. 教科書・参考文献

参考文献

トレーニング科学研究会 『トレーニング科学ハンドブック』 朝倉書店

北川薫 『トレーニング科学』 文光堂

安部孝・琉子友男 『これからの健康とスポーツの科学』 講談社

中里浩一・岡本孝信・須永美歌子 『1から学ぶスポーツ生理学』 NAP Limited

5. 準備学修の内容

各項目の概要や専門用語を参考図書等で調べ、ノートにまとめておく
前回授業の内容を復習し、わからなかったところを調べ、配布資料またはノートに記入する

6. その他履修上の注意事項

教室にいるみんなが、気持ちよく授業が受けられる環境を作っていきましょう。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 トレーニングの基礎概念について学ぶ
- 【第3回】 トレーニングの原理・原則について学ぶ
- 【第4回】 トレーニングとエネルギー供給機構について学ぶ
- 【第5回】 トレーニングの条件と運動強度について学ぶ
- 【第6回】 全身持久的トレーニングの種類と方法について学ぶ
- 【第7回】 筋力および筋持久力トレーニングの種類と方法について学ぶ
- 【第8回】 筋パワートレーニングおよびスピードトレーニングについて学ぶ
- 【第9回】 休息およびオーバートレーニングについて学ぶ
- 【第10回】 トレーニングと柔軟性の関係およびストレッチングの種類と効果について学ぶ
- 【第11回】 ウォーミングアップとクールダウンについて学ぶ
- 【第12回】 諸環境におけるトレーニングについて学ぶ
- 【第13回】 スキルトレーニングについて学ぶ
- 【第14回】 総括
- 【第15回】 期末テストとまとめ