

体育方法演習Ⅳ

科目ナンバリング HSS-202
選択 2単位

三上 紘典

1. 授業の概要(ねらい)

ウエイトトレーニングを他へ指導出来るようにする
ウエイトトレーニングのプログラム作成出来るようにする。

2. 授業の到達目標

ウエイトトレーニングを他へ指導出来るようになる。
ウエイトトレーニングのプログラム作成出来るようになる。

3. 成績評価の方法および基準

中間テスト: 50% (25%x2)

期末テスト: 50%

*出席:

- 欠席1回につき学期成績から-10%

- 遅刻1回につき学期成績から-5%

(例) 学期成績100%、欠席1回(-10%)、遅刻3回(-5%,-5%,-5%)

最終成績75%: 100%-10%-5%-5%-5% = 75%

4. 教科書・参考文献

5. 準備学修の内容

授業時間外に、自身のトレーニング動作を撮影し、フォームをチェックしながら反復練習をすること。

6. その他履修上の注意事項

持ち物: 屋内用シューズ、飲料(ペットボトル or タンブラーのみ可)、タオル

*上記の1つでも忘れた場合は参加不可

*公欠以外の欠席は認められない。

*公欠の連絡は公欠前週の授業開始前にすること。

*体育方法演習Ⅲ(前期)履修済みの学生のみ履修可

7. 授業内容

【第1回】	授業説明 体組成計測 目標設定
【第2回】	トレーニング1: 下半身(フリー指導)
【第3回】	トレーニング2: 下半身(フリー指導)
【第4回】	トレーニング3: 下半身(フリー指導)
【第5回】	中間テスト1(フリー指導)
【第6回】	トレーニング4: 上半身(マシン指導)
【第7回】	トレーニング5: 上半身(マシン指導)
【第8回】	トレーニング6: 上半身(マシン指導)
【第9回】	トレーニング7: 上半身(マシン指導)
【第10回】	中間テスト2(マシン指導)
【第11回】	トレーニング8: 下半身(プログラム)
【第12回】	トレーニング9: 下半身(プログラム)
【第13回】	トレーニング10: 上半身(プログラム)
【第14回】	トレーニング11: 上半身(プログラム)
【第15回】	期末テスト(プログラム&指導)