

体育方法演習Ⅴ

科目ナンバリング HSS-301
選択 2単位

1. 授業の概要(ねらい)

アスリートに必要なトレーニングの知識や方法を運動生理学やバイオメカニクスなどの観点から学び、実際に活用してもらう。

2. 授業の到達目標

自分自身のトレーニングに身につけた知識を応用できる。将来はそれを指導に活かせる。

3. 成績評価の方法および基準

中間テスト2回=60%(30%×2)

期末テスト=40%

出席が、授業実施回数の2/3に満たない場合は単位認定を行わない。

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

授業内で指定された課題を次回の授業までに行ってもらう。

6. その他履修上の注意事項

過去の授業の内容を復習をして臨んでほしい。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 トレーニングの考え方
- 【第3回】 持久力の向上について
- 【第4回】 持久力の向上について②
- 【第5回】 筋力の向上について
- 【第6回】 筋力の向上について②
- 【第7回】 中間テスト①
- 【第8回】 瞬発力の向について
- 【第9回】 アジリティ能力の向上について
- 【第10回】 アジリティ能力の向上について②
- 【第11回】 中間テスト②
- 【第12回】 体幹トレーニングを考える
- 【第13回】 重心の位置からトレーニングを考える
- 【第14回】 ビーキング
- 【第15回】 まとめとテスト