

体育方法演習Ⅲ

科目ナンバリング HSS-201
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の概念と方法を理解し、自身で実践することが出来るようになる。

2. 授業の到達目標

ウエイトトレーニングの概念と方法を説明出来るようになる
ウエイトトレーニングを安全に実践することが出来るようになる

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。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 【第1回】 | 授業説明
体組成計測
目標設定 (個別、グループ) |
| 【第2回】 | トレーニング1: 下半身(フリー、個別) |
| 【第3回】 | トレーニング2: 下半身 (マシン、個別) |
| 【第4回】 | トレーニング3: 下半身 (フリー&マシン、個別) |
| 【第5回】 | 中間まとめと中間テスト1 (個別) |
| 【第6回】 | トレーニング4: 上半身 (フリー、グループ) |
| 【第7回】 | トレーニング5: 上半身(マシン、グループ) |
| 【第8回】 | トレーニング6: 上半身(フリー、グループ) |
| 【第9回】 | トレーニング7: 上半身 (フリー&マシン、グループ) |
| 【第10回】 | 中間まとめと中間テスト2 (グループ) |
| 【第11回】 | トレーニング8: 下半身(フリー) |
| 【第12回】 | トレーニング9: 下半身 (マシン) |
| 【第13回】 | トレーニング10: 上半身 (フリー) |
| 【第14回】 | トレーニング11: 上半身 (マシン) |
| 【第15回】 | まとめと期末テスト (個別&グループ) |