

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

中間テスト: 60% (30%x2)

期末テスト: 40%

*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

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。

持ち物: 屋内用シューズ、飲料(ペットボトル or タンブラー)、タオル

*上記の1つでも忘れた場合は参加不可

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】 | 中間まとめと中間評価(1) |
| 【第7回】 | 上半身トレーニング① |
| 【第8回】 | 上半身トレーニング② |
| 【第9回】 | 上半身トレーニング③ |
| 【第10回】 | 上半身トレーニング④ |
| 【第11回】 | 中間まとめと中間評価(2) |
| 【第12回】 | オンライン:瞬発系トレーニングの理論 |
| 【第13回】 | 瞬発系トレーニング① |
| 【第14回】 | 瞬発系トレーニング② |
| 【第15回】 | まとめと期末評価 |