

トレーニング論

科目ナンバリング SPS-105
選択 2単位

大川 靖晃

1. 授業の概要(ねらい)

トレーニングに関する基礎的な知識を身につけ、身体の仕組みを理解し、適切なトレーニングが処方できる基礎を学びます。

2. 授業の到達目標

地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダー的な存在として活動できることを目的とし、「公認スポーツ指導者」として認知され地域住民のスポーツの定着化をサポートできるよう知識や経験を深めることを目的とします。

3. 成績評価の方法および基準

レポート2回 40%(=2×20%)

試験 60%

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会 『公認スポーツ指導者養成テキスト』(共通科目Ⅰ・Ⅲ) 日本スポーツ協会

5. 準備学修の内容

指定した教科書の次回授業分を事前に読んでおくこと。

次回の授業内容を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと。

6. その他履修上の注意事項

授業外でも自主的に学び、積極的に質問してほしい。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 トレーニングとは
- 【第3回】 体力とは 体力の概念
- 【第4回】 トレーニングの進め方
- 【第5回】 トレーニングの種類
- 【第6回】 2-5のまとめ
レポート提出
- 【第7回】 トレーニング理論とその方法
- 【第8回】 トレーニング計画とその実際
- 【第9回】 理論に基づいたトレーニング計画の具体案
- 【第10回】 7-9のまとめ
レポート提出
- 【第11回】 体力テストとその活用①
- 【第12回】 体力テストとその活用②
- 【第13回】 スキルの獲得と獲得過程①
- 【第14回】 スキルの獲得と獲得過程②
- 【第15回】 まとめと試験