

# トレーニング科学 II

科目ナンバリング SPS-303  
選択 2単位

大西 朋

## 1. 授業の概要(ねらい)

トレーニングを実施および指導するにあたり、トレーニングを科学的にみることは、トレーニングを効果的および効率的に進めることにつながる。トレーニングの基礎知識をもとに、トレーニング計画、実施および評価をするための方法について学ぶ。

## 2. 授業の到達目標

「トレーニング科学 I」で学んだことを基礎に、各競技の特性、アスリートおよび子供から高齢者までのトレーニング計画や評価について学ぶ。

## 3. 成績評価の方法および基準

期末試験(100%)で評価する。

## 4. 教科書・参考文献

参考文献

トレーニング科学研究会 『トレーニング科学ハンドブック』 朝倉書店

北川薫 『トレーニング科学』 文光堂

安部孝・琉子友男 『これからの健康とスポーツの科学』 講談社

中里浩一・岡本孝信・須永美歌子 『1から学ぶスポーツ生理学』 NAP Limited

## 5. 準備学修の内容

「トレーニング科学 I」のプリントを復習しておく。

授業項目に関する概要と専門用語を参考図書等で読み、ノートにまとめておく

前回授業の内容を復習し、わからなかったところを調べ、配布資料またはノートに記入する

## 6. その他履修上の注意事項

教室にいるみんなが、気持ちよく授業が受けられる環境を作っていきましょう。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 トレーニング科学の概念について学ぶ
- 【第3回】 トレーニングがおよぼす生体応答について学ぶ
- 【第4回】 競技種目別の生体応答について学ぶ①
- 【第5回】 競技種目別の生体応答について学ぶ②
- 【第6回】 競技種目別の生体応答について学ぶ③
- 【第7回】 競技種目別の生体応答について学ぶ④
- 【第8回】 トレーニングの評価法について学ぶ
- 【第9回】 フィールドテスト実習①(身体組成測定も含む)
- 【第10回】 フィールドテスト実習②
- 【第11回】 フィールドテストの評価について学ぶ
- 【第12回】 測定評価のための統計について学ぶ
- 【第13回】 加齢および女性と運動について学ぶ
- 【第14回】 総括
- 【第15回】 期末テスト