

体育方法演習Ⅵ

科目ナンバリング HSS-302
選択 2単位

大川 靖晃

1. 授業の概要(ねらい)

アスリートの競技力向上に関わるコンディショニングについて、さまざまな専門的見地から講義・実践を行う。

2. 授業の到達目標

- ・競技力向上に関わる要素を理解できる
- ・競技力を高めるための取り組みについて関心を持つことができる
- ・競技力を高めるための情報を収集することができる
- ・競技力を高めるための取り組みを実践することができる

3. 成績評価の方法および基準

初回を除く2～14回の授業で小テスト・レポート・実技テストなどを実施する(各回10点)。各回10点×14回の140点満点で、合計84点以上でC,98点以上でB,112点以上でAとする。なお、欠席した場合は0点となる。各担当教員の指示に従い、欠席時の対応をとること。公欠届の提出は5点として評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

別途指示する。

5. 準備学修の内容

競技力を高める取り組みに関する情報収集を幅広く行う。

6. その他履修上の注意事項

各回で講義形式、実技形式など実施形式が替わるので、連絡をよく確認すること。実技形式で実施する場合には適切な服装で参加すること。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 競技力の構造
- 【第3回】 口呼吸と鼻呼吸
- 【第4回】 ビジントレーニング
- 【第5回】 動作を可視化する:下肢の運動
- 【第6回】 動作を可視化する:投げ動作
- 【第7回】 自分の身体をコントロールする運動:支持系
- 【第8回】 自分の身体をコントロールする運動:回転・転回系
- 【第9回】 目標設定の方法
- 【第10回】 目標設定の実践
- 【第11回】 痛みの捉え方
- 【第12回】 感覚と運動
- 【第13回】 脳震盪
- 【第14回】 脳の可塑性
- 【第15回】 運動の制御