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」が土台となるため、トレーニング科学Ⅰの配布資料を復習し、わからないところは調べておくこと
授業項目に関する概要を参考図書等で読み、専門用語等わからなかったところを書きだしておく(*第4~7回については、水泳、陸上短距離、マラソン、自転車、サッカーを予定しているが、自分の興味のある競技について調べておく)
2回目以降の授業のはじめに行う「復習」に関する内容を、配布資料等を参考に自分でわかりやすくまとめる

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】　まとめと期末テスト