

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