

1. 授業の概要(ねらい)

ウエイトトレーニングの概念と方法を理解し、自身で実践することが出来るようになる。

2. 授業の到達目標

ウエイトトレーニングの概念と方法を説明出来るようになる
ウエイトトレーニングを安全に実践することが出来るようになる

3. 成績評価の方法および基準

中間テスト: 50% (25%×2) *目標到達(6-8項目) 12.5/課題ノート提出 12.5

期末テスト: 50% *目標到達 (6-8項目) 25/課題ノート提出 25

*出席:

- 欠席1回につき学期成績から-10%

- 遅刻1回につき学期成績から-5%

(例) 学期成績100%、欠席1回(-10%)、遅刻3回(-5%,-5%,-5%)

最終成績75%: 100%-10%-5%-5%-5% = 75%

4. 教科書・参考文献

教科書

手引書はガイダンス時に配布する(予定)。

参考文献

各実習の参考文献等は、その都度紹介する。

5. 準備学修の内容

授業時間外に、自身のトレーニング動作を撮影し、フォームをチェックしながら反復練習をすること。

6. その他履修上の注意事項

持ち物: 屋内用シューズ、飲料(ペットボトル or タンブラーのみ可)、タオル

*上記の1つでも忘れた場合は参加不可

*公欠以外の欠席は認められない。

*公欠の連絡は公欠前週の授業開始前にすること。

7. 授業内容

- 【第1回】 授業説明
体組成計測
目標設定(個別、グループ)
- 【第2回】 トレーニング1: 下半身(フリー、個別)
- 【第3回】 トレーニング2: 下半身(マシーン、個別)
- 【第4回】 トレーニング3: 下半身(フリー&マシーン、個別)
- 【第5回】 中間まとめと中間テスト1(個別)
- 【第6回】 トレーニング4: 上半身(フリー、グループ)
- 【第7回】 トレーニング5: 上半身(マシーン、グループ)
- 【第8回】 トレーニング6: 上半身(フリー、グループ)
- 【第9回】 トレーニング7: 上半身(フリー&マシーン、グループ)
- 【第10回】 中間まとめと中間テスト2(グループ)
- 【第11回】 トレーニング8: 下半身(フリー)
- 【第12回】 トレーニング9: 下半身(マシーン)
- 【第13回】 トレーニング10: 上半身(フリー)
- 【第14回】 トレーニング11: 上半身(マシーン)
- 【第15回】 まとめと期末テスト(個別&グループ)