

体育方法演習Ⅳ

科目ナンバリング HSS-202
選択 2単位

三上 紘典

1. 授業の概要(ねらい)

ウエイトトレーニングを他へ指導出来るようにする
ウエイトトレーニングのプログラム作成出来るようにする。

2. 授業の到達目標

ウエイトトレーニングを他へ指導出来るようになる。
ウエイトトレーニングのプログラム作成出来るようになる。

3. 成績評価の方法および基準

中間テスト: 50% (25%x2) *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

実習に関する手引書などの資料を配布する。それらの資料は、予め内容を知ってしまうことで実験結果に影響する場合があるので、種目の内容に応じて、ガイダンス時または授業時間内で適宜配布する。

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。

*体育方法演習Ⅲ(前期)履修済みの学生のみ履修可

7. 授業内容

【第1回】	授業説明 体組成計測 目標設定
【第2回】	トレーニング1:下半身(フリー指導)
【第3回】	トレーニング2:下半身(フリー指導)
【第4回】	トレーニング3:下半身(フリー指導)
【第5回】	中間まとめと中間テスト1(フリー指導)
【第6回】	トレーニング4:上半身(マシン指導)
【第7回】	トレーニング5:上半身(マシン指導)
【第8回】	トレーニング6:上半身(マシン指導)
【第9回】	トレーニング7:上半身(マシン指導)
【第10回】	中間まとめと中間テスト2(マシン指導)
【第11回】	トレーニング8:下半身(プログラム)
【第12回】	トレーニング9:下半身(プログラム)
【第13回】	トレーニング10:上半身(プログラム)
【第14回】	トレーニング11:上半身(プログラム)
【第15回】	まとめと期末テスト(プログラム&指導)