体育方法演習Ⅴ

科目ナンバリング　HSS-301
選択　　2単位

武井　誠一郎

1. 授業の概要（ねらい）

ウエイトトレーニングはジャンプやスプリントといったアスレティックパフォーマンスの向上に効果的である一方、不適切な方法での実施はトレーニング効果の低減や障害リスクの増加を招く。本講義では、Power Clean に代表されるオリンピックリフティング種目を中心に、各トレーニング種目の適切な挙上テクニックの習得と、最大筋力およびパワーといった基礎体力要素の向上を目指す。

2. 授業の到達目標

・Power Clean の適切な挙上テクニックを習得する。
・基礎的なトレーニング種目（Back Squat など）を適切に実施できる。
・自身の筋力およびパワー発揮能力を向上させる。
・各種トレーニング方法の効果および適応範囲を理解できる。

3. 成績評価の方法および基準

実技試験：40%　Power Clean を適切に実施できるようになっているか実技試験を行います。
平常点評価：60%　授業態度や課題の達成度を評価します。また、トレーニングログにその日の実施内容や改善点を記入し、授業後に毎回提出してもらいます。

4. 教科書・参考文献

参考文献
平山邦明　トレーニングとリカバリーの科学的基礎　文光堂

5. 準備学修の内容

指導されたトレーニング種目の復習を行う。
トレーニングに興味を持ち、書籍等で情報収集を行う。

6. その他履修上の注意事項

日常的にトレーニングを実施し、身体のケアを怠らない。
持ち物：筆記用具、屋内用シューズ、飲料、タオル
*不適切な服装や忘れ物がある場合は基本的に参加不可とします

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション
【第2回】　Power Clean および基礎種目の習得①
【第3回】　Power Clean および基礎種目の習得②
【第4回】　Power Clean および基礎種目の習得③
【第5回】　Power Clean / Back Squatの最大挙上重量（1RM）テスト
【第6回】　オンライン授業：プログラムデザインの考え方
【第7回】　グループトレーニング①
【第8回】　グループトレーニング②
【第9回】　グループトレーニング③
【第10回】　グループトレーニング④
【第11回】　グループトレーニング⑤
【第12回】　グループトレーニング⑥
【第13回】　1RM テストおよび実技試験の準備
【第14回】　1RM テストおよび実技試験の準備
【第15回】　実技試験（Power Clean）