

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) |