

体育方法演習Ⅵ

科目ナンバリング HSS-302
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スポーツパフォーマンスの向上に有効である一方、不適切な方法で行ってしまうと、トレーニング効果の低減や思わぬケガを招いてしまう。本講義では、各トレーニング種目の適切な挙上テクニックの習得および実践を通して、筋肥大や最大筋力、パワーといった基礎体力の向上を目指す。

2. 授業の到達目標

- ・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。

3. 成績評価の方法および基準

実技試験:40%

平常点評価:60%

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

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 基礎トレーニング種目の習得①
- 【第3回】 基礎トレーニング種目の習得②
- 【第4回】 基礎トレーニング種目の習得③
- 【第5回】 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】 グループトレーニング⑦
- 【第14回】 1RM テストおよび実技試験
- 【第15回】 1RM テストおよび実技試験