

トレーニング論

科目ナンバリング SPS-104

必修 2単位

大川 靖晃・武井 誠一郎

1. 授業の概要(ねらい)

トレーニングに関する基礎的な知識を身につけ、身体の仕組みを理解し、適切なトレーニングが処方できる基礎を学びます。

2. 授業の到達目標

地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダー的な存在として活動できることを目的とし、「公認スポーツ指導者」として認知され地域住民のスポーツの定着化をサポートできるよう知識や経験を深めることを目的とします。

3. 成績評価の方法および基準

レポート2回 40%(=2×20%)

試験 60%

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会 『公認スポーツ指導者養成テキスト』(共通科目Ⅰ・Ⅲ) 日本スポーツ協会

5. 準備学修の内容

指定した教科書の次回授業分を事前に読んでおくこと。

回次の授業内容を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと。

6. その他履修上の注意事項

授業外でも自主的に学び、積極的に質問してほしい。

7. 授業内容

- 【第1回】 <トレーニングとは>
 - 1) トレーニングの基礎について知る
 - 2) トレーニングを行う目的
- 【第2回】 <体力とは>
 - 1) 体力要素の分類
- 【第3回】 <トレーニングの進め方>
 - 1) トレーニングの原理・原則
 - 2) トレーニング処方
- 【第4回】 <トレーニングの種類>
 - 1) 形態別分類
 - 2) 体力要素による分類
- 【第5回】 <トレーニング理論とその方法①>
 - 1) トレーニング理論
- 【第6回】 <トレーニング理論とその方法②>
 - 1) トレーニングの方法
- 【第7回】 <トレーニング計画とその実際①>
 - 1) 目標設定
- 【第8回】 <トレーニング計画とその実際②>
 - 1) トレーニングの設計
 - 2) ペリオダイゼーション
- 【第9回】 <理論に基づいたトレーニング計画>
 - 1) 実例を用いた具体案の紹介
 - 2) ケーススタディー
- 【第10回】 <体力テストとその活用①>
 - 1) 体力テストの目的
 - 2) 体脂肪率
- 【第11回】 <体力テストとその活用②>
 - 1) 筋力・パワー・持久力
 - 2) バッテリーテスト
- 【第12回】 <スキルの獲得と獲得過程①>
 - 1) スキルの構成要素
- 【第13回】 <スキルの獲得と獲得過程②>
 - 1) スキルトレーニングの原理
- 【第14回】 <アスリートの栄養>
 - 1) アスリートにとって必要な栄養の基礎
- 【第15回】 <アスリートとサプリメント>
 - 1) サプリメントの定義
 - 2) サプリメントの摂取