

Introduction to Sports Training

Syllabus Number

7B102

Major Core Courses

Elective 2 credit

FUJII HIROAKI

No localized syllabus found / Showing original

1. Course Description

スポーツにおけるトレーニングとは、選手が最大限にパフォーマンス発揮できるよう、様々な能力を総合的に高める過程と考えられます。そのトレーニングの原理・原則をしっかりと理解すること、またトレーニングの評価を行い、個々の課題に応じたトレーニング計画が立案できるようになるための知識習得を目指します。授業の展開については指定された教科書(日本スポーツ協会・公認スポーツ指導養成テキスト)を主として、毎回配布する資料をもとに講義形式で行います。また、学習効果を高めるために実際にトレーニングの評価の仕方を学んだり、グループでのディベート形式を用いてトレーニング計画の立案方法について学習することもあります。この授業では、医療技術学部学位授与の方針(ディプロマポリシー)DP1・DP2及び柔道整復学科学位授与の方針のDP1に関する知識、技法、態度を修得することに関連しています。

2. Course Objectives

- ・スポーツトレーニングの原理・原則の基礎を理解すること。
- ・基礎的なスポーツトレーニング計画の立案ができる。
- ・基礎的な体力トレーニングの評価・診断ができる。

3. Grading Policy

受講参加態度(20%)、テスト(80%)

テスト採点后、解答例・解説をLMSにアップします。

4. Textbook and Reference

Reference

『財団法人日本スポーツ協会・公認スポーツ指導者養成テキスト:共通科目Ⅰ/Ⅱ/Ⅲ』 日本スポーツ協会
デューダ・ボンパ 『競技力向上のトレーニング戦略』 大修館書店 (ISBN4-469-26615-9)

5. Requirements(Assignments)

- ・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
- ・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

6. Note

7. Schedule

- | | |
|------|--|
| [1] | ガイダンス |
| [2] | トレーニングの基礎とは |
| [3] | トレーニングの進め方(トレーニングの原理・原則) |
| [4] | トレーニングの進め方(トレーニング処方・ウォーミングアップとウォームダウン) |
| [5] | トレーニングの種類 |
| [6] | トレーニングの理論とその方法 |
| [7] | トレーニング計画とその実際Ⅰ(筋力トレーニング) |
| [8] | トレーニング計画とその実際Ⅱ(パワー向上トレーニング) |
| [9] | トレーニング計画とその実際Ⅲ(持久力向上トレーニング) |
| [10] | トレーニング計画とその実際Ⅳ(スピードトレーニング) |
| [11] | トレーニング計画とその実際Ⅴ(柔軟性・調整力向上トレーニング) |
| [12] | 体力・動きの評価とその活用1(測定と評価) |
| [13] | 体力・動きの評価とその活用2(測定データの活用とフィードバック) |
| [14] | スキルの獲得と獲得過程 |
| [15] | 確認テストとまとめ |