

Strength Training & Conditioning2

Syllabus Number

7B305

Major Core Courses

Elective 3 credit

NAGATA, Yoshihito

No localized syllabus found / Showing original

1. Course Description

コンディショニングの概念を理解し、アスリートが目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するため具体的な方法を学ぶ。本講義では、主にレジスタンストレーニング、代謝系トレーニング、コーディネーショントレーニング、スタビリティトレーニング、アジリティトレーニング、スポーツマッサージ、フィットネスチェック、フィールドテスト、アイシング、アクアティクトレーニング等を取り上げて、その理論的背景と実際の方法を学習する。適切な場面で実際に行う能力を身につけ、アスリートだけではなく、自分の周りのすべての人にコンディショニング法を提供できるようにすることを目指す。本授業では多くのコミュニケーションスキルを向上させます。毎回の授業で実技のプレゼンテーションを行う時間が個人に割り当てられます。この授業では主にDP1、DP2、DP3に関する知識、技法を修得します。

2. Course Objectives

代謝系トレーニングの理論について説明できる。
アジリティトレーニングを実践指導できる。
ウェイトトレーニングのビッグ3である、スクワット・デッドリフト・ベンチプレスを正しく実践できる。
クイックリフトの種目であるハイクリーン・ハイスナッチを正しく実践できる。
各種レジスタンス運動におけるポイントおよびリスク管理を説明できる。
サーキットトレーニングプログラムを作成できる。
体幹トレーニング・ウォーミングアップドリルをデモンストレーションできる。
フィットネステストを実施し、スコアについて評価できる。

3. Grading Policy

前期実技テスト30%、後期実技テスト30%、後期筆記テスト40%で評価する。解答を解説します。
欠席は1回5点減点とする。

4. Textbook and Reference

Textbook

『日本体育協会アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング』

5. Requirements(Assignments)

トレーナー課程のカリキュラムとなっているので教科書の購入が必要。

6. Note

7. Schedule

- [1] オリエンテーション(実技実施の注意点・準備学習について)
- [2] コンディショニング理論1(テキストを用いて概要を学ぶ)
- [3] 代謝系トレーニング1・レジスタンストレーニング1
- [4] 代謝系トレーニング2・レジスタンストレーニング2
- [5] 代謝系トレーニング3・レジスタンストレーニング3
- [6] 代謝系トレーニング4・レジスタンストレーニング4
- [7] 代謝系トレーニング5・レジスタンストレーニング5
- [8] コンディショニング理論2
- [9] アジリティトレーニング1・レジスタンストレーニング6
- [10] アジリティトレーニング2・レジスタンストレーニング7
- [11] アジリティトレーニング3・レジスタンストレーニング8
- [12] スプリントトレーニング1・レジスタンストレーニング9
- [13] スプリントトレーニング2・レジスタンストレーニング10
- [14] コンディショニング理論3
- [15] 前期まとめ
- [16] コンディショニング理論4
- [17] エンデュランストレーニング1・レジスタンストレーニング11
- [18] エンデュランストレーニング2・レジスタンストレーニング12
- [19] サーキットトレーニング1・レジスタンストレーニング13
- [20] サーキットトレーニング2・レジスタンストレーニング13
- [21] フィットネスチェック1・レジスタンストレーニング14
- [22] フィットネスチェック2・レジスタンストレーニング15
- [23] フィットネスチェック3・レジスタンストレーニング16
- [24] フィールドテスト1・レジスタンストレーニング17
- [25] フィールドテスト2・レジスタンストレーニング18
- [26] 各種スポーツ競技におけるコンディショニング1・レジスタンストレーニング19
- [27] 各種スポーツ競技におけるコンディショニング2・レジスタンストレーニング20
- [28] 各種スポーツ競技におけるコンディショニング3・レジスタンストレーニング22
- [29] 各種スポーツ競技におけるコンディショニング4・レジスタンストレーニング23
- [30] 総まとめ