

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(日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト)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。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DP1に関する知識、技法、態度を修得する。

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と活用ができる。

3. Grading Policy

授業態度(20%)、授業内課題(20%)、テスト(60%)
必要に応じて、授業内で全体フィードバックを行う。

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
NPO法人日本トレーニング指導者協会 『トレーニング指導者テキスト 理論編/実践編 改訂版』 大修館書店(理論編:ISBN978-4-469-26755-6、実践編:ISBN978-4-469-26754-9)

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] | トレーニングの種類 |
| [5] | トレーニングの理論とその方法 |
| [6] | トレーニング計画とその実際Ⅰ(ウォーミングアップとクーリングダウン) |
| [7] | トレーニング計画とその実際Ⅱ(柔軟性トレーニング) |
| [8] | トレーニング計画とその実際Ⅲ(筋力・パワートレーニング) |
| [9] | トレーニング計画とその実際Ⅳ(スピード・アジリティトレーニング) |
| [10] | トレーニング計画とその実際Ⅴ(代謝系トレーニング) |
| [11] | 体力・動きの評価とその活用1(測定・評価の方法) |
| [12] | 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) |
| [13] | 体力・動きの評価とその活用3(体力トレーニングの評価・立案) |
| [14] | スキルの獲得と獲得過程 |
| [15] | 確認テストとまとめ |