

トレーニング科学

科目ナンバー 7B219
専門基礎 選択 2単位

藤井 宏明

1. 授業の概要(ねらい)

本講義では、スポーツ現場におけるトレーニング計画や組み立てを考える上で、人間の身体能力について、その基礎知識を養うとともに、目的とする身体能力を高めるための具体的な方法を学び、科学的な身体トレーニングについて自ら実践して、より理解を深めていきます。また、実施方法だけでなく、各種トレーニングの簡易測定を行い、測定結果の処理の仕方やデータの活用方法について学んでいきます。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、2、3に関連したスポーツ医科学の知識、技術、態度を修得する。

2. 授業の到達目標

- 1) トレーニング理論を応用した各種のトレーニングについて理解し、自ら実践することができる。
- 2) 各種トレーニング方法を指導する際に、目的や強化される部位について明確に示すことができ、正確な方法を指導できる。
- 3) トレーニングの測定方法の考え方や測定結果の処理の仕方、データの読み方について理解し、競技力を効果的に向上させるために必要な測定結果の活用方法を身につけることができる。

3. 成績評価の方法および基準

平常点(授業への参加度合、トレーニング指導実習)40%、定期試験60%
授業内で必要に応じて、指導内容のフィードバックを行う。

4. 教科書・参考文献

教科書

講義プリントを配布する

参考文献

財団法人 日本スポーツ協会 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/Ⅲ 文光堂

財団法人 日本スポーツ協会 公認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 文光堂

財団法人 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門テキストワークブック スポーツ科学 文光堂

宮下充正 トレーニングの科学的基礎 ブックハウス・HD ISBN-10 : 4938335077, ISBN-13 : 978-4938335076

5. 準備学修の内容

- ・実技では、強度の高い運動も行います。怪我を予防するためにも普段から定期的な運動を心掛けましょう。
- ・1回の授業あたり30分程度の予習と1時間程度の復習として運動の実践が必要となります。

6. その他履修上の注意事項

- ・実技の授業は動きやすい服を着用してください。準備していなかった場合には、怪我の危険性を考え授業への参加を認めないこともあります。

7. 授業内容

- 【第1回】 トレーニング科学概論
- 【第2回】 一般的な体力の評価(新体力テストの実践)
- 【第3回】 体力の評価法の理解と実践①(スピード)
- 【第4回】 トレーニング理論と実践①(スピードトレーニング) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第5回】 体力の評価法の理解と実践②(アジリティ)
- 【第6回】 トレーニング理論と実践②(アジリティトレーニング) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第7回】 体力の評価法の理解と実践③(プライオメトリックトレーニング)
- 【第8回】 トレーニング理論と実践③(プライオメトリクストレーニング) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第9回】 体力の評価法の理解と実践④(ジャンプトレーニング)
- 【第10回】 トレーニング理論と実践④(ジャンプトレーニング) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第11回】 体力の評価法の理解と実践⑤(有酸素性能力および無酸素性能力の評価)
- 【第12回】 トレーニング理論と実践⑤(有酸素性能力および無酸素性能力) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第13回】 体力の評価法の理解と実践⑥(筋力トレーニング)
- 【第14回】 トレーニング理論と実践⑥(筋力トレーニング) グループ発表 トレーニング指導実習
- 【第15回】 テスト、まとめ