

授業科目名	体力トレーニング			授業形態	実技		授業科目区分		専門科目 (関連実技科目)
担当教員名	瓜田 吉久・松村 勲・小森 大輔						補助担当者名		
単位数	1 単位			履修年次	2年次		受け入れ人数		30名程度
授業の概要	体育専攻学生として、体力を向上するための方法論を知り、体験・経験しておくことは必要不可欠である。そこで本授業では、スポーツに要求される体力を向上させるための基礎的なトレーニング法を理解すると共に、実技を通じて各種トレーニング法について教授する。これにより、受講生が指導する種目や学習者の状況に応じてトレーニング法を改善・創造し、指導できるという自信と技量が身につくことが期待される。								
授業の到達目標 及び成績評価の 方 法	授業の到達目標			成績評価の方法					
				授業期間				定期 試験	その他
	授業	テスト	レポート	発表					
	■認知的領域	・スポーツに要求される体力を向上させるための基礎的なトレーニングの理論を理解する。 ・身体をケアするためのストレッチングの理論を理解する。	○		○				40
	■情意的領域	・受講生が指導する種目や学習者の状況に応じてトレーニング法を改善・創造し、指導できるという見通しを獲得する。 ・レポートなどの締め切り期日までに課題を達成しようとする。	○	○	○				20
■技能的領域	・スポーツに要求される体力を向上させるための基礎的なトレーニング法を体得する。 ・身体をケアするためのストレッチング法を体得する。	○	○	○				40	
成績評価の基準	授業への積極的な参加及び取り組み、実技テストにおける技能習得度、実技実習後に提出するレポート等によって総合的に評価し、60点以上の者を合格とする。								
テキスト、教材 参 考 書	授業開始時に実技実習のテキストや資料等を配付する。								
履修条件・ 関連科目	トレーニング科学概論、解剖生理学、運動生理学、スポーツ生理学、スポーツトレーニング実践論			備考(教員メッセージ含む)		受講者数によっては授業効率を考え、グループ分けをして授業を実施する。その場合、途中で担当者が交代することがある。レポート提出有り。			
オフィス・アワー	瓜田：月曜日 14：00～15：00 研究棟8階 802教員研究室 松村：月曜日 14：30～15：30 研究棟3階 310教員研究室 小森：月曜日 14：00～15：00 研究棟8階 805教員研究室								
授業計画									
回	担当教員名		授業内容				授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)		
1	瓜田 吉久 松村 勲 小森 大輔		スピード・パワーのトレーニングⅠ (反応スピード・動作スピードのトレーニング)				配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。		
2	〃		スピード・パワーのトレーニングⅡ (スプリントパワーのトレーニング)				配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。		
3	〃		スピード・パワーのトレーニングⅢ (フットワークのトレーニング)				配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。		
4	〃		スピード・パワーのトレーニングⅣ (垂直方向のプライオメトリックトレーニング)				配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。		
5	〃		スピード・パワーのトレーニングⅤ (水平方向のプライオメトリックトレーニング)				配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。		
6	〃		レジスタンストレーニングⅠ (ウエイトトレーニング法①)				配布資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。		
7	〃		レジスタンストレーニングⅡ (ウエイトトレーニング法②)				配布資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。		
8	〃		レジスタンストレーニングⅢ (ウエイトトレーニング法③)				配布資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。		
9	〃		レジスタンストレーニングⅣ (ウエイトトレーニング法④)				配布資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。		
10	〃		レジスタンストレーニングⅤ (ウエイトトレーニングの技能評価他)				配布資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。		
11	〃		総合的体力トレーニングⅠ (サーキット・トレーニングの測定)				事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。		
12	〃		総合的体力トレーニングⅡ (サーキット・トレーニングの体験)				事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。		

13	”	持久力のトレーニングⅠ (持久力の評価とその処方)	事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。
14	”	持久力のトレーニングⅡ (持久力トレーニングの強度体験)	事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。
15	”	柔軟性のトレーニング	復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。