

| 授業科目名 (ナンバリングコード) | トレーニング科学特講【TSC】 | | 授業形態 | 講義 | 授業科目区分 | 基礎科目 (スポーツ総合科学) |
|----------------------|--|----------------------|---------------|--------|---------------------------------|--------------------|
| 担当教員名 | 高井 洋平・山本 正嘉 | | | 補助担当者名 | | |
| 単位数 | 2 単位 | 履修年次 | — | | 受け入れ人数 | — |
| 授業の概要 及び達成目標 | 身体組成、呼吸循環機能、筋力・持久力・筋パワー、柔軟性の改善を目的としたトレーニングの方法と効果について、学会誌に掲載されている論文をトビックスとして扱い、性・年齢・目的に応じた適切なトレーニングの内容について考究する。また、授業内容に応じたテーマを各自が設定し、それに関連する先行研究の内容を要旨としてまとめ発表することで、プレゼンテーションおよびディスカッションの能力の向上をめざす。 | | | | | |
| 成績評価の方法 | □学期末試験の成績（％） ■授業への取り組み状況（50％） ■レポート等の提出状況（50％）を総合的に評価する。 | | | | | |
| 成績評価の基準 | 授業への取り組み、発表要旨・プレゼンテーションの内容とその「できばえ」、ディスカッションへの参加および質疑応答の的確さを総合的に評価する。 | | | | | |
| テキスト、教材 参 考 書 | 国内外の学会誌等に掲載されているトレーニング科学に関する論文 山本：山本正嘉 著「アスリート・コーチ・トレーナーのためのトレーニング科学」（市村出版）をテキストとして用いる。 | | | | | |
| 履修条件・ 関連科目 | 特になし | | 備考(教員メッセージ含む) | | | |
| オフィス・アワー | 随時可能ですが、事前にアポイントを取るほうが確実です。 (山本：スポーツトレーニング教育センター2階・センター長室、yamamoto@nifs-k.ac.jp) (高井：スポーツトレーニング教育センター2階・教員室2、y-takai@nifs-k.ac.jp) | | | | | |
| 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 | 高井 洋平 山本 正嘉 | オリエンテーション | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 2 | 〃 | トレーニングの原理・原則 | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 3 | 〃 | 身体組成のトレーニング① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 4 | 〃 | 身体組成のトレーニング② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 5 | 〃 | 呼吸循環機能のトレーニング① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 6 | 〃 | 呼吸循環機能のトレーニング② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 7 | 〃 | 筋力・筋持久力・筋パワーのトレーニング① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 8 | 〃 | 筋力・筋持久力・筋パワーのトレーニング② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 9 | 〃 | 柔軟性のトレーニング① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 10 | 〃 | 柔軟性のトレーニング② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 11 | 〃 | 複合トレーニング① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 12 | 〃 | 複合トレーニング② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 13 | 〃 | プレゼンテーション&ディスカッション① | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 14 | 〃 | プレゼンテーション&ディスカッション② | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 15 | 〃 | プレゼンテーション&ディスカッション③ | | | 資料等の復習および予習（1時間） | |
| 16 | 〃 | 試験は実施しない | | | | |