

授業科目名 (ナンバリングコード)	体力トレーニング (I33A0-4330)		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	1年次	受け入れ人数	30名程度			
授業の概要	本授業では、体力を向上するための各種トレーニング方法について教授するとともに、トレーニングの体験・経験を通して理解を深め、パフォーマンスを向上させることで模範が示せるようになることを目指す。また、学んだことを駆使しながら、学習者を「できるようにさせる」ための体験・経験を通して実技指導力の向上を図る。さらに、学習内容や授業で見つけた「動きのコツ」や「学習上の問題」等をまとめてレポートを提出させる。これにより、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。その他、持久力のトレーニングにおいては、中学・高校の長距離走（持久走）の授業に対応する内容を展開する。								
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					
	D P で 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力 (専門的な知識・教養、科学的表現力)	授業期間				定期 試験	その他	割合 %
			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している。 ・指導する種目について、学習者の状況に応じてトレーニング法を改善し、指導できるという見通しを獲得している	○		○				40	
■情意的領域	・積極的に授業に参加し、課題に取り組もうとする。 ・授業の実施を安全に行うとする。	○						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し、模範が示せる。 ・体力トレーニング法の体験・経験を通して指導できる。	○	○					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	解剖生理学、運動生理学			備考(教員メッセージ含む)	受講者数によっては、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	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。(1時間)				
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。(1時間)				
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。(1時間)				
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。(1時間)				
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。(1時間)				
6	瓜田 吉久	レジスタンストレーニングⅠ (ウエイトトレーニングのやり方を知ろう①：全身パワー系種目の動作習得)			配布資料等を参考に予習を行う。 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。(1時間)				
7	〃	レジスタンストレーニングⅡ (ウエイトトレーニングのやり方を知ろう②：上半身系種目の動作習得)			配布資料等を参考に予習を行う。 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。(1時間)				
8	〃	レジスタンストレーニングⅢ (ウエイトトレーニングのやり方を知ろう③：下半身系種目の動作習得)			配布資料等を参考に予習を行う。 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。(1時間)				
9	〃	レジスタンストレーニングⅣ (ウエイトトレーニングプログラムを体験しよう。アイソメトリックトレーニングを体験しよう)			配布資料等を参考に予習を行う。 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。(1時間)				
10	〃	レジスタンストレーニングⅤ (マシンの使い方を知ろう。ウエイトトレーニングの技能を評価する)			(マシン) 配布資料等を参考に予習を行う。 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。(1時間)				

11	松村 勲	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。(1時間)
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。(1時間)
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。(1時間)
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。(1時間)
15	〃	柔軟性のトレーニング	実際の競技場面で活かせるように考えよう！