

至誠館大学

科目名	体カトレーニング理論			コード			
英語表記	Physical strength training theory						
担当教員名	井川 貴裕・岡崎 祐介			年度	平成28年度		
基準年次	3年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態	講義	授業形式		履修形態	選択		
<p>体カトレーニングにお入れ考慮すべき原理、原則を含んだトレーニングの基礎知識を学び、トレーニングによって変化する身体の微細構造やそのメカニズムを理解する。さらに、対象者に応じたトレーニングメニューを作成するために、トレーニング変数(種類、期間、頻度、負荷など)の設定やトレーニング効果の評価方法を学習する</p>							
到達目標							
<p>トレーニングによって変化する筋力、持久力などの各種身体能力について、その変化のメカニズムを理解する。また、トレーニングによる身体構造や機能の変化を定量化し、評価する方法も学ぶ。さらに、各種トレーニング方法を身に付け、身体能力を効率的に向上させるトレーニングプログラムを作成することも目指す。</p>							
授業計画							
第1回	体力とは						
第2回	トレーニングの原理原則						
第3回	トレーニングにおけるリスクマネジメント						
第4回	筋力を高めるトレーニング.1						
第5回	筋力を高めるトレーニング.2						
第6回	コンディショニング						
第7回	プライオメトリクス・SAQトレーニング						
第8回	ウォーミングアップとクールダウン						
第9回	コーディネーショントレーニング						
第10回	持久力を高めるトレーニング.1						
第11回	持久力を高めるトレーニング.2						
第12回	スポーツ外傷・障害予防のトレーニング						
第13回	デュアルタスクトレーニング・シナプソロジー						
第14回	トレーニングプログラムの作成とトレーニング効果の評価						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席、授業態度、レポート、試験を総合的に判断して評価する			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			20	20	10	50	
授業外学習			テキスト、教材				
			必要に応じて資料を配布する				
参考書			受講生へのメッセージ				
日本トレーニング指導者協会 監修「トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編」大修館書店							
キーワード							