

至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習E(補強運動)			コード	
英語表記	Biomechanics				
担当教員名	井川 貴裕			年度	平成28年度
基準年次	3年次	開講期	前期	単位数	1
授業形態	実習	授業形式		履修形態	
最大筋力、パワーおよび筋持久力の向上など、目的に応じた各種トレーニングについて、安全で効果的な実施方法を学ぶ。トレーニングの理論と方法を学習し、指導方法も習得する。					
到達目標					
スポーツにおいて、その種目を実施しているだけでは効率的に強化できない身体能力の補強方法を理解する。また、ダンベル、バーベルなどのフリーウエイトを用いたトレーニングから自分の体重を使ったトレーニングまで、各種トレーニング方法を習得する。さらに、トレーニングを計画、実施、評価する能力の獲得を目指す。					
授業計画					
第1回	補強運動とは				
第2回	補強運動の基礎				
第3回	柔軟性を高めるトレーニング				
第4回	安定性(スタビライゼーション)を高めるトレーニング				
第5回	自体重トレーニング:クイック(パワー系)				
第6回	自体重トレーニング:スロー(筋肥大系)				
第7回	自体重トレーニング:スロー&クイック				
第8回	SAQトレーニング:スピード				
第9回	SAQトレーニング:アジリティ				
第10回	SAQトレーニング:クイックネス				
第11回	トレーニング計画				
第12回	インナーマッスル				
第13回	プライオメトリクス				
第14回	フリーウエイト				
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
			20	20	10
				期末試験	その他
				40	
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、日本SAQ協会 監修「SAQトレーニング」ベースボールマガジン社					
キーワード					