



ID: 1262

科目名	体カトレーニング理論【26年度生用】			コード			
英語表記	Physical strength training theory						
担当教員名	大金 朱音			年度	平成26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			
授業概要							
体カトレーニングにおいて考慮すべき原理、原則を含んだトレーニングの基礎知識を学ぶ。また、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、トレーニングの種類、期間、頻度、負荷、回数などの設定やトレーニング効果の評価方法を学習する。							
到達目標							
トレーニングによって変化する筋力、平衡能力、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メニューを作成することも目指す。							
授業計画							
第1回	体力の概念・トレーニングの基礎と原理・トレーニングマネージメント						
第2回	体力測定方法(最大酸素摂取量を含む)						
第3回	トレーニングの種類と方法(ストレッチング、エアロビクス等を含む)						
第4回	スピード、アジリティ、クイックネスのトレーニング						
第5回	体幹(コア)のトレーニング						
第6回	フリーウェイトを用いたトレーニング						
第7回	表計算ソフトを用いたトレーニング効果の評価						
第8回	動画を用いたトレーニング効果の評価						
第9回	トレーニングによる骨格筋肥大						
第10回	トレーニングによる骨格筋の微細構造の変化						
第11回	トレーニングによる神経系、呼吸循環系の変化						
第12回	トレーニングによる骨、身体組成の変化						
第13回	トレーニングと発育・発達						
第14回	トレーニングによる動作の変化						
第15回	トレーニングと運動療法						
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
				10	10	40	40
授業外学習			テキスト、教材				
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			J.C.ラドクリフ 著、外菌隆 監訳「すべてのアスリートのためのファンクショナルトレーニング」ナッブ、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				
キーワード							