



ID: 1271

科目名	健康スポーツ実習E(補強運動)【26年度生用】			コード			
英語表記	Health sports practice E						
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	後期	単位数	1		
授業形態	実習	授業形式		履修形態			
授業概要							
最大筋力、パワーおよび筋持久力の向上等、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、指導方法も修得する。							
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ェ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	ガイダンス						
第2回	補強運動の基礎(必要性とプログラムへの取り入れ方、筋の収縮様式、ウォーミングアップとクールダウン)						
第3回	マシントレーニング(基礎体力向上、最大筋力向上、筋肥大、パワー向上、筋持久力向上)						
第4回	フリーウェイトトレーニング(基礎体力向上、最大筋力向上、シェイプアップ、パワー向上、筋持久力向上)						
第5回	サーキットトレーニング						
第6回	プライオメトリックトレーニング						
第7回	自体重を使ったトレーニング(パワー系)						
第8回	自体重を使ったトレーニング(シェイプアップ系)						
第9回	スピードのトレーニング						
第10回	アジリティのトレーニング						
第11回	クイックネスのトレーニング						
第12回	体幹(コア)のトレーニング						
第13回	バランスボール、バランスディスク、チューブを用いたトレーニング						
第14回	表計算ソフトを用いたトレーニング効果の評価						
第15回	総括						
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	40	40	
授業外学習			テキスト、教材				
			必要に応じて授業時に資料を配布する				
参考書			受講生へのメッセージ				
有賀誠司「競技スポーツ別ウェイトトレーニングマニュアル」体育とスポーツ出版社石井直方、谷本道哉「スロー&クイックトレーニング」MCプレス日本SAQ協会「SAQトレーニング」ベースボールマガジン社							
キーワード							