

講義コード	1065	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	タイリョクトレーニングリロン	(フリガナ)	イガワ タカヒロ
授業科目名	体力トレーニング理論	担当教員名	井川 貴裕
英文授業科目名	Physical strength training theory		
基準年次(開講期)	3年次	履修形態	選択(中高教職/スポーツリーダー/トレーニング指導者必修)
曜日/時限/講義室	水曜日/2時限/312教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	トレーニング、体力		
授業概要・目的	<p>本授業では以下の2点を獲得することを目的としている。</p> <p>1) 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こと</p> <p>2) 様々なスポーツ、対象者に応じたトレーニングやリスクについての理解を深める</p>		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> 対象者に応じたトレーニングプログラムを選択できる トレーニングに関するテーマについて批判的に検討ができる 		
授業計画			
第1回	<p>オリエンテーション、体力とは I-3-①</p> <p>授業の進め方、防衛体力、行動体力</p>		
第2回	<p>トレーニングの原理原則</p> <p>トレーニング3原理5原則</p>		
第3回	<p>様々な対象者に対するトレーニングプログラムおよびリスクマネジメント</p> <p>高齢者、糖尿病、高血圧患者などに対するプログラム</p>		
第4回	<p>筋力を高めるトレーニング1 I-3-③</p> <p>ウエイトトレーニングの種目</p>		
第5回	<p>筋力を高めるトレーニング2 I-3-③</p> <p>トレーニングのプログラミング</p>		
第6回	<p>コンディショニング</p> <p>身体の調子を整える方法</p>		
第7回	<p>プライオメトリクス・SAQトレーニング</p> <p>トレーニングの理論と方法</p>		
第8回	<p>ウォーミングアップとクールダウン</p> <p>理論と方法</p>		
第9回	<p>コーディネーショントレーニング</p> <p>トレーニングの理論と方法</p>		
第10回	<p>持久力を高めるトレーニング1</p> <p>トレーニングの理論</p>		
第11回	<p>持久力を高めるトレーニング2</p> <p>トレーニングの組み立て方</p>		
第12回	<p>スポーツ外傷・障害予防のトレーニング</p> <p>様々なスポーツ外傷・障害の種類とそのリハビリ方法</p>		
第13回	<p>デュアルタスクトレーニング・シナプソロジー</p> <p>トレーニングの理論と方法</p>		
第14回	<p>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 I-3-2</p> <p>トレーニングの期分け、測定評価</p>		
第15回	<p>トレーニングの運営</p> <p>トレーニング環境の整備</p>		
教科書・参考書等	<p>各回、配布資料を用意する。以下、予習・復習にあたる参考図書を紹介する。</p> <p>・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</p>		
授業で使用する 機器等	各回、配布資料を用意する。ほか、音声教材、映像(ビデオ/PC/その他画像資料)		
予習・復習への アドバイス	各回の講義内容を確認し、参考書を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	<p>・基礎共通科目(保健体育教職必修科目)。日本体育協会共通科目Ⅰ・Ⅱ修了証およびスポーツリーダー資格取得のための必修科目。日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者受験資格取得のための必修科目</p>		
成績評価の基準等	<p>以下の3つの観点から評価する</p> <p>1) 授業に取り組む姿勢(20/100)</p> <p>2) 課題レポート(30/100)</p> <p>3) 期末試験(50/100)</p>		
メッセージ	トレーニング指導者、体育教員などスポーツの指導に関わることに興味のある学生が是非受講して下さい		
オフィス・アワー			
その他			