

## 授業科目

## 競技スポーツのトレーニング

担当教員名 池田 祐介	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

## ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○	○	○

## 授業の概要

スポーツ競技選手を対象としたトレーニング理論、測定方法について学習し、各競技種目、個々の選手の状況に応じたトレーニングプログラムを考案、作成できるようにする。

## 授業の目的

スポーツ科学の知識および体カトレーニングの理論について理解し、競技に応じたトレーニング処方を作成できるようにすること。

## 学習目標

- 1.競技パフォーマンス向上のための体カトレーニングの理論について理解する。
- 2.身体の仕組みや働きを理解し、スポーツ科学の基礎的知識を習得する。
- 3.科学的な視点を持って、選手の体力、競技動作を捉える姿勢を身につける。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	トレーニング科学とは		池田 祐介
2	トレーニング理論	(1) トレーニング理論の基本概念	池田 祐介
3		(2) 競技種目・運動課題に応じた特異的な筋力	池田 祐介
4		(3) トレーニングの変量	池田 祐介
5		(4) 休息と回復	池田 祐介
6	筋カトレーニングの方法	(1) トレーニング強度	池田 祐介
7		(2) トレーニング計画（ピリオダイゼーション）	池田 祐介
8		(3) トレーニング計画（ピリオダイゼーション）	池田 祐介
9		(4) 筋カトレーニングのエクササイズ	池田 祐介
10		(5) 傷害予防のためのトレーニング	池田 祐介
11	持久力のトレーニング	持久力を決める要因, 持久力改善のための方法論	池田 祐介
12	スピード, 柔軟性, 調整力のトレーニング		池田 祐介
13	性差や年齢に応じた筋カトレーニングの方法	(1) 女性スポーツ選手のための筋カトレーニング	池田 祐介
14		(2) ジュニアスポーツ選手のための筋カトレーニング	池田 祐介
15	まとめ		池田 祐介

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	NSCA決定版ストレングス&コンディショニング	Thomas R. Baechle, Roger W. Earle	有限会社ブックハウス・エイチディ	2010年	12,600円	
その他の資料						

## 評価方法

課題・レポート提出と定期試験によって評価する。

## 履修上の留意点

## オフィスアワー・連絡先

J棟501, 連絡先 ; yusuke-ikeda@nuhw.ac.jp