

授業科目 体カトレーニング論

【担当教員名】 柵 木 聖 也		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 競技力向上および健康増進などを目的とした体カトレーニング法について、基礎的な科学理論を学習する。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 体カトレーニング法の基本的な考え方について理解する。 2. 具体的なトレーニング目標の立て方について学ぶ。 3. トレーニング計画やトレーニング手段の作り方を学ぶ。 4. トレーニングの原理・原則を理解する。 5. 様々なトレーニングについてその目的や概要、方法論を学ぶ。 6. トレーニング効果の評価方法について学ぶ。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	体カとは 体力の定義			1	
2	体カとは 体カトレーニングの広義および概念			1	
3	トレーニング目標の立て方（1）			2	
4	トレーニング目標の立て方（2）			2	
5	トレーニング計画の作り方（1）			3	
6	トレーニング計画の作り方（2）			3	
7	トレーニングの進め方（1）（原理と原則）			4, 5	
8	トレーニングの進め方（2）（トレーニング処方）			4, 5	
9	トレーニングの種類 筋力トレーニングの目的と概要			5	
10	トレーニングの種類 筋力トレーニングの種類と方法			5	
11	トレーニングの種類 持久力トレーニングの目的と概要			5	
12	トレーニングの種類 持久力トレーニングの種類と方法			5	
13	トレーニングの種類 柔軟性・調整力を高めるためのトレーニング			5	
14	トレーニング効果の評価方法			6	
15	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・ⅢⅠ	(財) 日本体育協会	(財) 日本体育協会	
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 定期試験を実施			【履修上の留意点】		