

授業科目 体カトレーニング論実習Ⅰ

【担当教員名】 永野 康治		対象学年	3	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【カリキュラム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	
○	◎	◎	○	◎	
【概要・一般目標：GI0】 体カトレーニングの理論を元に、本講義ではその実習を行い、自ら実践方法を身につけると共に、その方法を指導のポイントを学習する。種目特性を考慮したトレーニングプログラムの立案能力を養う。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 体カトレーニングの方法を実践し身につける。 2. 体カトレーニングの指導のポイントを身につける。 3. 種目特性に応じた体カトレーニング計画を立案する。					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション、トレーニング理論とその方法の復習				
2	トレーニング処方とその適応			1, 2, 3	実習
3	筋カトレーニング実習			1, 2	実習
4	瞬発カトレーニング実習			1, 2	実習
5	柔軟性トレーニング実習			1, 2	実習
6	バランス・調整カトレーニング実習			1, 2	実習
7	持久カトレーニング実習			1, 2	実習
8	部位別トレーニング実習：上肢			1, 2	実習
9	部位別トレーニング実習：下肢			1, 2	実習
10	部位別トレーニング実習：体幹			1, 2	実習
11	トレーニング計画の立案			3	ディスカッション
12	種目特性に応じたトレーニング計画1			3	発表
13	種目特性に応じたトレーニング計画2			3	発表
14	種目特性に応じたトレーニング計画3			3	発表
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)					
参考書		公認スポーツ指導者テキスト共通科目Ⅰ, Ⅲ 財団法人 日本体育協会 ストレンクス&コンディショニング(2) エ NSCA ジャパン 大修館書店 2003・2,415円 クササイズ編			
その他の資料					
【評価方法】 授業態度、プレゼンテーション、レポート			【履修上の留意点】		