# 授業科目　体力トレーニング論

| 【担当教員名】 | 対象学年 | 1 | 対象学科 | スポ |
|---|---|---|---|---|
| 柵木　聖也 | 開講時期 | 後期 | 必修選択 | 必修 |
| | 単位数 | 2 | 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：GIO】
競技力向上および健康増進などを目的とした体力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：SBO】
1．体力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 | SBO番号 | 学習方法・学習課題<br>備考・担当教員 |
|---|---|---|---|
| 1 | 体力とは　体力の定義 | 1 | |
| 2 | 体力とは　体力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<br>（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 （財）日本体育協会　（財）日本体育協会<br>科目Ⅰ・II・III |
| 参考書 | |
| その他の資料 | |

【評価方法】
出席状況、課題の提出状況ならびにその内容に対する評価、定期試験の成績等により総合的に判断する。

【履修上の留意点】