

# 授業科目 体カトレーニング論

【担当教員名】 池田 祐介		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	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	
◎	◎	◎	○	○	
【概要・一般目標：G10】 体カトレーニング論では、スポーツ競技力の向上や体力の増進を目的としたトレーニングプログラム作成において重要になる、トレーニングによって生じる身体諸機能の短期的、長期的変化について学習する。本講義では、トレーニング科学に関する基礎的知識を深めると同時に、トレーニング科学に関する研究結果、トレーニング現場での話題を取り入れながら実践的に学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SBO】					
<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. トレーニングによる身体機能の変化を理解する。</li> <li>3. 身体の仕組みや動きを理解するとともに、トレーニング科学の基礎的知識を習得する。</li> <li>4. 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。</li> </ol>					
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	体カとは 体力の概念	1			
2	体カトレーニングの基礎理論          プログラムデザイン          まとめ	2, 3	骨格筋系、神経系、呼吸循環器系の構造と機能（1）		
3		2, 3	骨格筋系、神経系、呼吸循環器系の構造と機能（2）		
4		2, 3	運動とトレーニングの生体エネルギー論（1）		
5		2, 3	運動とトレーニングの生体エネルギー論（2）		
6		2, 3	骨格筋系の機能解剖とバイオメカニクス		
7		2, 3	レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答（1）		
8		2, 3	レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答（2）		
9		3, 4	無酸素性トレーニングプログラムへの適応とトレーニング処方（1）		
10		3, 4	無酸素性トレーニングプログラムへの適応とトレーニング処方（2）		
11		3, 4	有酸素性トレーニングプログラムへの適応とトレーニング処方（1）		
12		3, 4	有酸素性トレーニングプログラムへの適応とトレーニング処方（2）		
13		3, 4	プライオメトリックトレーニング		
14		3, 4	ウォーミングアップとストレッチング		
3, 4		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		NSCA 決定版 ストレngths & コンディショニング	Thomas R. Baechle, Roger W. Earle	有限会社ブックハウズ・エイチディ	2010・12,600円
その他の資料					
【評価方法】 出席点：30% 課題・レポート提出：10% 定期試験：60%		【履修上の留意点】			