

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		態度	
◎		◎		○	
【概要・一般目標：GI0】 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。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 競技パフォーマンス向上のための体力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。					
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	トレーニング科学とは		(1) トレーニング理論の基本概念		
2	トレーニング理論		(2) 競技種目・運動課題に応じた特異的な筋力		
3			(3) トレーニングの変量		
4			(4.) 休息と回復		
5			(1) トレーニング強度		
6	筋力トレーニングの方法		(2) トレーニング計画（ピリオダイゼーション）		
7			(3) トレーニング計画（ピリオダイゼーション）		
8			(4) 筋力トレーニングのエクササイズ		
9			(5) 傷害予防のためのトレーニング		
10			持久力を決める要因、持久力改善のための方法論		
11	持久力のトレーニング				
12	スピード、柔軟性、調整力のトレーニング				
13	性差や年齢に応じた筋力トレーニングの方法		(1) 女性スポーツ選手のための筋力トレーニング		
14			(2) ジュニアスポーツ選手のための筋力トレーニング		
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		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・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】		