

# 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	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○	○	○

<p>【概要・一般目標：GI0】</p> <p>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。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>【学習目標・行動目標：SBO】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 競技パフォーマンス向上のための体カトレーニングの理論について理解する。</li> <li>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。</li> <li>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。</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	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	筋カ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) 筋カ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		(1) 女性スポーツ選手のための筋カトレーニング
12	スピード、柔軟性、調整力のトレーニング		(2) ジュニアスポーツ選手のための筋カトレーニング
13	性差や年齢に応じた筋カトレーニングの方法		
14			
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				

<p>【評価方法】</p> <p>出席点：30%</p> <p>課題・レポート提出：10%</p> <p>定期試験：60%</p>	<p>【履修上の留意点】</p>
-------------------------------------------------------------------	------------------