

授業科目 体カトレーニング実習

【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	1	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：GIO】 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：SBO】 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		1	
2	ウォーミングアップ実習		1,2	実習
3	部位別トレーニング実習：下肢1		1,2	実習
4	部位別トレーニング実習：下肢2		1,2	実習
5	部位別トレーニング実習：下肢3		1,2	実習
6	部位別トレーニング実習：上肢1		1,2	実習
7	部位別トレーニング実習：上肢2		1,2	実習
8	部位別トレーニング実習：体幹		1,2	実習
9	柔軟性トレーニング実習		1,2	実習
10	バランス、調整カトレーニング実習		1,2	実習
11	アジリティートレーニング実習		1,2	実習
12	持久カトレーニング実習		1,2	実習
13	サーキット・トレーニング実習		1,2	実習
14	種目特性に応じたトレーニング計画の立案		3	ディスカッション
15	まとめ		1	講義
【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				
その他の資料				
【評価方法】 出席 (30%)、授業態度 (40%)、期末レポート (30%)		【履修上の留意点】 運動のできる服装で出席すること。		