

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"> 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。 2. トレーニングによる身体機能の変化を理解する。 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。 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。 						
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 体カ概念	1				
2	体カトレーニングの基礎理論	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		プログラムデザイン	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】			