

授業科目

体カトレーニング実習

担当教員名 池田 祐介、中澤 翔	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
○	○	○	◎	◎

授業の概要

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。

授業の目的

体カトレーニングにおける基礎理論を修得するとともに、目的に応じたトレーニングを処方、実践できるようにすること。

学習目標

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。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	講義	池田 祐介
2	ウォーミングアップ実習	実習	池田 祐介
3	部位別トレーニング実習: 下肢1	実習	池田 祐介
4	部位別トレーニング実習: 下肢2	実習	池田 祐介
5	部位別トレーニング実習: 下肢3	実習	池田 祐介
6	部位別トレーニング実習: 上肢1	実習	池田 祐介
7	部位別トレーニング実習: 上肢2	実習	池田 祐介
8	部位別トレーニング実習: 体幹	実習	池田 祐介
9	柔軟性トレーニング実習	実習	池田 祐介
10	バランス, 調整カトレーニング実習	実習	池田 祐介
11	アジリティートレーニング実習	実習	池田 祐介
12	持久カトレーニング実習	実習	池田 祐介
13	サーキット・トレーニング実習	実習	池田 祐介
14	種目特性に応じたトレーニング計画の立案	ディスカッション	池田 祐介
15	まとめ	講義	池田 祐介

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

評価方法

提出課題および実技試験によって評価する。

履修上の留意点

運動のできる服装で出席すること。

オフィスアワー・連絡先

J棟501、連絡先 ; yusuke-ikeda@nuhw.ac.jp