

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
◎	◎	◎	○	○

授業の概要

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。

授業の目的

身体の仕組みや運動生理学に関する知識を学び、体カトレーニング立案のための理論的背景を修得する。

学習目標

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. 身体の仕組みや働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。

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	体カとは	体カ概念	池田 祐介
2	体カトレーニングの基礎理論	骨格筋系、神経系、呼吸循環器系の構造と機能（1）	池田 祐介
3	体カトレーニングの基礎理論	骨格筋系、神経系、呼吸循環器系の構造と機能（2）	池田 祐介
4	体カトレーニングの基礎理論	運動とトレーニングの生体エネルギー論（1）	池田 祐介
5	体カトレーニングの基礎理論	運動とトレーニングの生体エネルギー論（2）	池田 祐介
6	体カトレーニングの基礎理論	骨格筋系の機能解剖とバイオメカニクス	池田 祐介
7	体カトレーニングの基礎理論	レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答（1）	池田 祐介
8	体カトレーニングの基礎理論	レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答（2）	池田 祐介
9	プログラムデザイン	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）	池田 祐介
10	プログラムデザイン	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）	池田 祐介
11	プログラムデザイン	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）	池田 祐介
12	プログラムデザイン	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）	池田 祐介
13	プログラムデザイン	プライオメトリックトレーニング	池田 祐介
14	プログラムデザイン	ウォーミングアップとストレッチング	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	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年	12,600円	
その他の資料						

評価方法

課題・レポート提出と定期試験によって評価する。

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

J棟501, 連絡先; yusuke-ikeda@nuhw.ac.jp