

2019年度 体育学科

授業科目名	トレーニングの基礎 Fundamentals of Training				担当教員	門野・河野・桑原・黒澤・佐藤(周)・柴山・鈴木(良) 武石・坪井・宮崎・山梨・渡邊	
	開講内容	学年・学期	1・半期	授業方法			実技
	履修の方法	必修	単位数	1			
授業の概要							DPとの関連性(背表紙参照)
競技スポーツにおいて、体力は競技成績(パフォーマンス)を決定づける要因の一つである。本授業では、効果的に体力を向上させるためのトレーニングに関する基礎理論および方法について、実技と講義を交えて説明する。また、体力の測定方法、評価方法についても説明する。							(4)(5)
授業の一般目標							
①体力を向上させるためのトレーニングに関する基礎理論と方法を理解する。 ②体力の測定方法と評価方法を理解する。							
授業の到達目標							
<input checked="" type="checkbox"/>	認知的領域	体力を向上させるためのトレーニングに関する基礎理論と方法が説明できる。 体力の測定・評価方法が説明できる。					
<input type="checkbox"/>	情意的領域						
<input checked="" type="checkbox"/>	技能表現的領域	体力を向上させるためのトレーニングが実践できる。 体力の測定・評価ができる。					
授業計画(全体)							
体力要素を、①筋力、②スピード・敏捷性、③パワー、④持久力、⑤柔軟性、⑥調整力のカテゴリに分け、それぞれのカテゴリごとにその体力要素を向上させるためのトレーニングの理論と方法、体力の測定・評価方法について、実技と講義を交えて授業を行なう。							
授業計画(各回のテーマ等)							
回	授業テーマとその内容				回	授業テーマとその内容	
①	[テーマ] ガイダンス(門野) [内容] 授業計画について説明する。 [授業外学修]テキストを読んで予習する。				⑨	[テーマ] パワーを向上させるためのトレーニング理論と方法(武石) [内容] ハイパワーを向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。	
②	[テーマ] 形態計測とその評価(門野) [内容] 身長、体重、体組成を測定し、評価する。 測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]				⑩	[テーマ] 持久力の測定と評価(渡邊) [内容] 持久力を測定し、評価する。 持久力の測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。	
③	[テーマ] 新体力テストの実施とその評価(門野) [内容] 新体力テストを実施し、自分の体力を評価するとともにその評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。				⑪	[テーマ] 持久力を向上させるためのトレーニング理論と方法(渡邊) [内容] 持久力を向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。	
④	[テーマ] 筋力の測定と評価(桑原) [内容] 筋力を測定し、評価する。 筋力の測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。				⑫	[テーマ] 柔軟性の測定と評価(鈴木) [内容] 柔軟性を測定し、評価する。 柔軟性の測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。	
⑤	[テーマ] 筋力を向上させるためのトレーニング理論と方法(坪井) [内容] 筋力を向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。				⑬	[テーマ] 柔軟性を向上させるためのトレーニング理論と方法(鈴木) [内容] 柔軟性を向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。	
⑥	[テーマ] スピード、敏捷性の測定と評価(柴山) [内容] スピードと敏捷性を測定し、評価する。 スピードと敏捷性の測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。				⑭	[テーマ] 調整力の測定と評価(黒澤) [内容] 調整力を測定し、評価する。 調整力の測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。	
⑦	[テーマ] スピードを向上させるためのトレーニング理論と方法(佐藤) [内容] スピードと敏捷性を向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。				⑮	[テーマ] 調整力を向上させるためのトレーニング理論と方法(山梨) [内容] 調整力を向上させるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。 [授業外学修]レポートを作成する。	
⑧	[テーマ] パワーの測定と評価(宮崎) [内容] ハイパワーを測定し、評価する。 ハイパワーの測定方法と評価方法について学ぶ。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。				⑯	[テーマ] まとめ(門野) [内容] 授業のまとめを行なう。 [授業外学修]テキストを読んで復習する。	
成績評価方法(方針)							
・①出席、②授業外レポートによって評価を行なう。 ・テーマによっては授業内レポートを課す場合もある。提出されたレポートはコメントして返却する。 ・授業態度も評価に含む。							
成績評価方法(詳細)					履修上の注意(受講学生に望むこと)		
成績評価方法	到達目標	認知的領域	情意的領域	技能表現的領域	評価割合(%)	・大学設置基準で求められている時間の授業時間外学修を行うこと。 ・体調をしっかり整えて授業に臨むこと。 ・大学指定ウェアと、ランニングシューズを着用すること。	
定期試験							
授業内レポート							
授業外レポート		◎			50%		
演習・実技				◎	50%		
授業態度			◎		減点対象		
出席			◎		欠格条件		
関連科目					関連資格	中高保体教諭、スポーツプログラマー、健康運動指導士・実践指導者、レクリエーション指導者、JPSUスポーツトレーナー	
教科書	ガイダンスにて配布するテキストを使用する。				参考書		
オフィスアワー	門野(A408)月曜10:00-11:00				その他		