

2006 年度

科目名 スポーツトレーニング演習	対象学科・学年 文学部コミ3回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 補強運動を理解する		
授業の概要と目標 補強運動の必要性和プログラムへの取り入れ方を学ぶ。具体的には、準備体操と整理体操からはじまり、上体おこしや腕立て伏せ、柔軟体操、徒手体操などの器具を使わない運動の実際に取り組む。さらに、筋収縮の違いからアイソトニーック、アイソメトリック、アイソキネティックの各種トレーニングを理解し、フリーウェイト、マシントレーニングへと発展する。加えて、サーキットトレーニングの原則や効果、安全性についての留意点も学び、補強運動全般にわたって授業を展開する		
評価方法 出席、授業態度、試験で評価		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト トレーニングの科学的基礎	著者 健康・体力づくり事業財団 宮下充正	出版社 南江堂 ブックハウス HD
参考書 NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング	著者 石井直方 監修	出版社 ブックハウス HD
授業スケジュール・内容 1. 補強運動の必要性和プログラムへの取り入れ方 講義 2. ウォーミングアップとクーリングダウン 講義と実習 3. 上体おこし、腕立て伏せの実施方法と留意点、指導法 講義と実習 4. 柔軟運動、徒手体操の実施方法と留意点、指導方法 講義と実習 5. 力強さを鍛える、力強さを持続させる 講義 6. ねばり強さを鍛える 講義 7. アイソトニーック、アイソメトリック、アイソキネティックの各種トレーニング法 実習 8. ウェイト・トレーニングの原則、効果、安全性の理解 講義 9. フリーウェイト・トレーニングの実際と安全性の留意点①（バーベルトレーニング） 実習 10. フリーウェイト・トレーニングの実際と安全性の留意点②（ダンベルトレーニング） 自習 11. マシントレーニングの実際と安全性の留意点①（ハイドラマシン） 実習 12. マシントレーニングの実際と安全性の留意点②（ノーチラスマシン） 実習 13. サーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方 理論 14. サーキットトレーニングの実際と指導方法 実習 15. 試験		