

2007 年度

科目名	対象学科・学年 文学部コミ3回生 人間人社3回生	担当者
スポーツトレーニング演習		志水 正俊
授業テーマ スポーツトレーニングの科学的基礎と実際		
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、ウォーミングアップとクーリングダウンの実践から始まり、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補強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、フリーウエイト、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理論と実践から授業を展開する。		
評価方法 理論と実技の各テストを評価。出席と授業意欲も重要視。		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 トレーニングの科学的基礎 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 宮下充正 石井直方 総監修	出版社 ブックハウス HD 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	
3. ウォーミングアップとクーリングダウン	実技	
4. 上体おこし、腕立て伏せ、背筋の強化方法と留意点	実技	
5. 柔軟運動、徒手体操の実施方法と留意点、指導法	実技	
6. 力強さを鍛える、力強さを持続させる、粘り強さを鍛える	講義	
7. アイソトニック、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	実技	
8. ウエイトトレーニングの原則、効果、安全性の理解	講義	
9. フリーウエイトトレーニングの実際と安全性の留意点①（バーベル）	実習	
10. フリーウエイトトレーニングの実際と安全性の留意点②（ダンベル）	実習	
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	講義	
14. サーキットトレーニングの実際と指導方法	実技	
15. 試験		