

2008 年度

科目名 スポーツトレーニング演習	対象学科・学年 人間社3回生	担当者 宮内 一三
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 健康運動指導士養成講習会テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 株式会社社会保険研究所
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：理論 レジスタンストレーニングの定義と種類 2：理論 レジスタンストレーニングの効果 3：実技 ウォーミングアップとクーリングダウン 4：実技 静的レジスタンストレーニング 実習 5：理論 フリーウエイトトレーニングとマシントレーニングの長所と短所 6：実技 動的レジスタンストレーニング（マシントレーニング） 実習 7：実技 フリーウエイトトレーニング動的レジスタンストレーニング（フリーウエイトトレーニング） 実習 8：理論 レジスタンストレーニング処方原則 9：理論 レジスタンストレーニング処方上の工夫 10：実技 各種処方によるレジスタンストレーニングの実践 実習 11：実技 身体各部位のトレーニング（上半身）実習 12：実技 身体各部位のトレーニング（下半身）実習 13：実技 介護予防と運動（1）実習 14：実技 介護予防と運動（2）実習 15：試験		