

2011年度

科目名	スポーツトレーニング演習(女子)				
担当教員	宮内 一三				
配当	人社3		コード	53062	
開期	前期	講時	金曜日3限	単位数	2
授業テーマ	スポーツトレーニングの科学的基礎と実際				
目的と概要	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ントニック、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。				
成績評価法	平常点30%・授業時の実技試験20%・筆記試験50%				
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト				
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				
履修に当たっての注意・助言 /準備学習	参考図書を読んでおくこと。				
講義計画					
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：総括					