

2009年度

科目名	スポーツトレーニング演習			コード	54510
担当教員	宮内 一三				
配当	人社3			コード	54510
開期	前期	講時	金曜日4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	補強運動の必要性と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み。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理論と実践から授業を展開する。				
成績評価法	平常点・授業時の実技試験および筆記試験				
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					
講義計画					
<p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 フリーウェ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 フリーウェイトトレーニング動的レジスタンストレーニング(フリーウェイトトレーニング) 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 					