

科目	トレーニング論	担当	黒田 真二	履修学年	2年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

【授業目標・到達目標】

健康の維持・増進から競技力向上まで、トレーニングを行う目的は様々であり、また、スポーツ種目の特性、トレーニング対象者の年齢や性別なども多岐にわたる。トレーニングを実施する際には、これらの多様な条件に見合ったものでなければ、十分な効果を得られないばかりでなく、時には危険すら伴う。

この授業では、トレーニングに必要な基礎知識、実践的な知識を習得し、適切なトレーニング計画を立案できるようになることを目標とする。

【履修注意】

授業ごとに資料(プリント)を配布するので、A4サイズのファイルを各自で必ず用意すること。

【評価方法】

定期試験100% ただし、授業回数の1/3以上を欠席した場合については試験の受講資格を認めない。

【試験について】

定期試験を行う。

再試験対象者の条件： 定期試験で60点以下の者

【予習・復習】

運動・スポーツ生理学の授業が基本となるため、授業に関連する内容について各自予習を行うこと。

授業後に小テストを実施する。自身の理解度に合わせ各自復習を行うこと。

【教科書】

購入テキストなし

【参考書】

書籍名: ストレングス&コンディショニング I 著者: NSCAジャパン 出版社: 大修館書店

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	トレーニングとは?	体力の概念と適用 / ピリオダイゼーションの概念
2	トレーニングの基本原則	体系化されたトレーニングの基本原則
3	発育・発達期のトレーニング	スキルの種類とその獲得過程
4	高齢者のためのトレーニング	サルコペニア(筋減弱症)と廃用性症候群
5	持久力(スタミナ)トレーニング①	生体エネルギー論 / 有酸素性代謝と無酸素性代謝
6	持久力(スタミナ)トレーニング②	有酸素・無酸素性トレーニングに対する身体の適応
7	持久力(スタミナ)トレーニング③	目的に合わせたトレーニング要素の適切なコントロール
8	レジスタンス・トレーニング①	骨格筋の機能、および筋力発揮のメカニズム
9	レジスタンス・トレーニング②	目的に合わせたプログラム変数の適切なコントロール
10	レジスタンス・トレーニング③	各種トレーニング法の理論とプログラム
11	パワー向上トレーニング	パワーの基本概念
12	スピード向上トレーニング	体重の増量と減量
13	柔軟性トレーニング	ストレッチングの種類と効果/ウォームアップとクールダウン
14	ウェイトコントロール	体重の増量と減量
15	トレーニング計画の作成	トレーニング計画の作成
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ