

科目	スポーツ科学演習 I	担当	長澤 省吾	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	1単位

【授業目標・到達目標】

スポーツ活動は、その行われ方によって様々であり、目的や対象者によって強度や時間の組み合わせが無限に広がる。本講義では、体力向上のためのトレーニング原理やメカニズムを理解しながら、トレーニングの正しい取り組み方を学習するとともに、スポーツ活動全体にわたる基礎トレーニングから専門的なトレーニングの実践へと展開できる能力を高め、さらに、運動の大切さを意識づけながら体力を高める理論や方法を学び習得することを目標とする。

【履修注意】

原則として、欠席回数(含公欠)は3回までとする(遅刻・早退・見学は0.5回とみなす)。履修者自身の体力向上も視野にいれ、あらゆる対象者を想定しながら授業を行う。

【評価方法】

15回の実技を受講した者に対して、実技テストを行う。80点以上を合格とする。レポート課題を与え、評価の対象とする(テストで80点以上の者)。

【試験について】

トレーニングについての基礎知識習得度を実技テストで確認する。
再試験対象者の条件： 再試験は実施しない。

【予習・復習】

トレーニングを行うには、日常の健康管理が必要である。したがって、講義に向け、常に体調を整えておくこと。

【教科書】

購入教科書無し。

【参考書】

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	柔軟性のトレーニング	ストレッチングの実際と柔軟性トレーニングの実際
2	ウォーミングアップの効果	W-upとクーリングダウンの実際
3	筋力・骨格系のトレーニング1	自重を利用したトレーニング
4	筋力・骨格系のトレーニング2	脚筋系
5	筋力・骨格系のトレーニング3	上肢のトレーニング
6	神経系のトレーニング1	プライオメトリックスの基礎
7	神経系のトレーニング2	プライオメトリックスの応用、クイックリフト
8	神経系のトレーニング3	プライオメトリックスの実際、クイックリフトの実際
9	スピードトレーニング1	加速走
10	スピードトレーニング2	ダッシュの練習
11	スピードトレーニング3	パフォーマンスの向上を目指す
12	筋持久カトレーニング I	バーベルを使った筋持久力向上を目的としたトレーニング
13	筋持久カトレーニング II	自重を使った筋持久力向上を目的としたトレーニング
14	アジリティートレーニング I	ジャンプ系統のトレーニング
15	アジリティートレーニング II	パワー系のトレーニングの理論とプログラム
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ