

科目	スポーツ科学演習Ⅱ	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。しかし、健康づくりのための運動、栄養および休養の中で、特に個人差が大きいのが運動と言われている。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】**

購入教科書なし。

**【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	筋力トレーニングⅠ	上肢を中心にしたトレーニング実践とプログラム
4	筋力トレーニングⅡ	下肢を中心にしたトレーニング実践とプログラム
5	筋持久力トレーニングⅠ	階段を使用しながらのトレーニング
6	筋持久力トレーニングⅡ	坂道を使用しながらのトレーニング
7	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
8	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
9	持久力トレーニング	持久力トレーニングについての理論と実際
10	インターバル走Ⅰ	持久走のトレーニング効果の実践
11	インターバル走Ⅱ	持久走トレーニングの実践
12	20分間走測定	ミドルパワートレーニングの実践
13	30分間走測定	ローパワートレーニングの実践
14	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実践
15	全体的なトレーニング実践	有酸素性及び無酸素性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