

運動トレーニング論B		講義	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリ	スポーツマネジメントコースの専門選択科目, スポーツトレーナーコースの専門選択科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの教養選択科目	科目ナンバリング	11322115 12220115 13220120

1. 授業のねらい・概要

現代は機械化にともない以前は歩かなければならなかった場所に車や電車で到着することができる。最低限の体力さえあれば生きていくことができる。

日本人の平均寿命は世界でも有数であるが、長命と長寿は異なるのだと思う。

長命とは単に長生きすることで、長寿とは生きがい持ちつつ健康で長生きすることである。そのために体力がいかに大切であるかを考えてもらうことを狙いとする。

トレーニングを効果的に行うには体力を高めるだけでなく、技術を習得することも必要である。

この講義では、各個人に合わせた練習手段、回数、セット間の休憩などの観点から事例をあげ体力づくりの態度を養うことと、技術習得もあわせて行いたい。

2. 授業の進め方

新聞・雑誌の記事から実践的なトレーニング方法等の説明も行い、体力測定も行う。

3. 授業計画

1. ガイダンス (教室にて)	9. 体力テストとその活用 (2) 各自の評価
2. 体力テストのねらい	10. 集中力トレーニング (1) 集中力とは
3. 体力テスト方法とテスト項目	11. 集中力トレーニング (2) 注意集中タイプ
4. 体力テスト (1) 握力・上体起し・長座体前屈	12. 集中力を高めるトレーニングの実際
5. 体力テスト (2) 反復横跳び・立ち幅とび	13. 筋の収縮様式・静的収縮・動的収縮
6. 体力テスト (3) 持久走・50m走	14. プレッシャー, あがり, スランプの克服
7. 体力テスト (4) ハンドボール投げ	15. まとめ
8. 体力テストとその活用 (1) 項目別得点	

4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

事前に20分間ほどかけて、トレーニングに関する参考文献を読んでおくこと。

5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

試験実施後、各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

体力向上と共にトレーニング内容について理解することと、説明できるようになることを目的とする。

7. 成績評価の方法・基準

授業への取り組み姿勢 (50%) および定期試験の結果 (50%) で評価する。

8. テキスト・参考文献

別途指示する。

9. 受講上の留意事項

実技を行う際には運動に適した服装で出席すること。慢性的な疾病もしくは障害によって実技部分の受講に不安のある学生は、事前に申し出ること。受講希望者が多い場合、人数制限を行う場合がある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。