

| 授業科目区分 | 授業科目名 | 授業方法 | 単位 | 時間 | 関連の深い授業科目 |
|---|-----------|---|-------------------|----|----------------------------------|
| 専門 | トレーニング科学Ⅱ | 講義 | 2 | 30 | スポーツ生理学 バイオメカニクス コンディショニング |
| 学科・学年 | 担当教員名 | 科目関連 実務経歴 | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 | | |
| AT学科 2年 | 館 俊樹 | <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 | | | |
| 授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示 | | | | | |
| <p>心理的、生理的、力学的諸原理に基づきながら、身体運動システムを競技特性に適合させるための体力および技術トレーニングの具体的方法論を習得すること。</p> | | | | | |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・身体運動システムと体力要素 ・身体運動システムの合目的性 ・トレーニング方法論(コンディショニング) ・トレーニング方法論(トレーニング計画) ・トレーニング方法論(競技特性を考慮したトレーニング) ・トレーニング方法論(環境を利用したトレーニング) ・トレーナビリティ ・トレーニング効果の評価 ・トレーニングの方法の開発 ・疲労と疲労回復 ・オーバートレーニング | | | | | |
| 教科書・参考書 | | | | | |
| 公認アスレティックトレーナーテキスト専門科目⑥予防とコンディショニング 『トレーニング科学』(朝倉書店:トレーニング科学研究会) 『トレーニングの科学的基礎』(ブックハウスHD:宮下充正著) 『トレーニングによるからだの適応』(杏林書院:平野 裕一他) | | | | | |
| 受講時留意点、その他 | | | | | |
| <p>【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 <p>※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします)</p> | | | | | |
| 成績評価方法 | | | | | |
| 評価方法 | 評価割合 (%) | 具体的な評価の方法、観点 など | | | |
| 定期試験 | | | | | |
| その他 | 100 | 出席状況や取り組み姿勢、レポート等を総合的に評価する | | | |
| (合計) | 100 | | | | |

| 回数 | 開講 予定日 | テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員 (備考) |
|----|-----------|--------------------------|------|-----|--------------|
| 1 | | 身体運動システムとは何か | | / | 館 |
| 2 | | 体力要素と身体システムとの関係 | | / | 館 |
| 3 | | 運動技術の概念 | | / | 館 |
| 4 | | トレーニング方法論 (コンディショニング) | | / | 館 |
| 5 | | トレーニング方法論 (体カトレーニング) | | / | 館 |
| 6 | | トレーニング方法論 (スキルトレーニング) | | / | 館 |
| 7 | | トレーニングの合目的化 | | / | 館 |
| 8 | | 生理学的要因を考慮した トレーニング指導 | | / | 館 |
| 9 | | 力学的要因を考慮した トレーニング指導 | | / | 館 |
| 10 | | 競技種目特性を考慮した トレーニング指導 | | / | 館 |

| 回数 | 開講 予定日 | テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員 (備考) |
|----|-----------|-----------------------------|------|-----|--------------|
| 11 | | トレーニング効果の評価 オーバートレーニング | | / | 館 |
| 12 | | 疲労と疲労回復 | | / | 館 |
| 13 | | トレーニング方法の開発 | | / | 館 |
| 14 | | トレーニング方法の開発 | | / | 館 |
| 15 | | アスレティックトレーニングの 応用可能性を考える | | / | 館 |
| 16 | | | | / | |
| 17 | | | | / | |
| 18 | | | | / | |
| 19 | | | | / | |
| 20 | | | | / | |