

|           |  |       |       |
|-----------|--|-------|-------|
| 講義名       | 健康運動科学理論 A   |       |       |
| 科目区分      | 学部フリーゾーン   |       |       |
| 担当教員      | 大島 秀武 / 伊佐 常紀 / 村田 和隆  |       |       |
| 開講期・曜日・時限 | 前期 金曜日 3時限   |       |       |
|           | 2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2016年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 観光学科 / 2015年度 人間社会学部 人間社会学科 |       |       |
| 履修開始年次    | 2年生  | 単位数   | 2     |
|           |  | 講義コード | 53044 |

### 主題と概要

本講義では、スポーツ・スキルや運動に伴う身体諸機能の変化、運動刺激に対する呼吸循環、神経・筋などの生体応答を例に取り入れて解説し、様々な実験や測定によって客観的に捉える方法やその評価方法についての理解を深める。

### 到達目標

測定方法の技術習得とともに、得られたデータに基づき、評価・考察できるようになる。

### 提出課題

数回のレポート課題あり。

### 評価の基準

取組状況・・・60%  
 期末テスト・・・40%

### 履修にあたっての注意・助言他

健康運動実践指導者の資格取得希望者のみ履修可

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

健康運動実践指導者養成用テキストを主に使用し、また適宜、資料を配布する。

### 授業計画

1. トレーニング指導者の役割
2. トレーニング計画の立案
3. 身体組成の測定と評価
4. 有酸素・無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成
5. ウォームアップとクールダウン、柔軟性向上のトレーニング理論とプログラム作成
6. パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成
7. スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成
8. 特別な対象のためのトレーニングとプログラム
9. 筋力トレーニングのプログラム作成
10. 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム
11. スポーツと心理 基礎理論&一般人の健康増進への活用
12. スポーツと心理 スポーツ選手の競技力向上への活用
13. 体力測定とその評価
14. 運動指導のための情報収集と活用
15. トレーニングの運営

### 予習・復習

予習：  
 ・ 各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。

復習：  
 ・ 積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習してこよう。

### 備考