

講義名	健康運動科学理論A		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	野口 研治/村田 和隆/大島 秀武		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 1時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

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

各単元が終了することに小テストを行う。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

小テストについては、実施後すぐに解説・フィードバックを行う。

評価の基準

取組状況・・・30%
小テスト（5回）・・・70%

履修にあたっての注意・助言他

※健康運動実践指導者およびトレーニング指導者の資格取得希望者のみ履修可
トレーニング科学実習と併せて履修すること

教科書

・使用しない。

プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。
参考文献：健康運動実践指導者養成テキスト、トレーニング指導者テキスト（実践編）

- 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. 傷害の変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① 基礎理論&一般人の健康増進への活用
 12. スポーツと心理② 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

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）
イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート
エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション
カ：実習、フィールドワーク

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

予習：（2時間程度）
・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：（2時間程度）
・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くること。
・次回の講義に、質疑応答時間を設けるため、疑問点などを挙げておくこと。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

なし

実務経験の有無及び活用

なし

備考

なし