

講義名	19- トレーニング科学理論/15- 健康運動科学理論A			授業形態	
担当教員	大島 秀武/村田 和隆/山本 隼年		開講期・曜日・時限	後期 金曜日 3時限	
	単位数	2	履修開始年次	2年生	ナンバリング

**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**

スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングを、科学的エビデンスに基づいて実践できるようにする。  
子どもから高齢者まで様々な対象・目的に応じたトレーニングメニューを立案できるようにする。

**提出課題**

各単元が終了すること小テストを行う。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

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**

アスレチック様での実習形式で実施するため、初回から運動の出来る服装と室内用シューズを用意すること。  
健康運動実践指導者およびトレーニング指導者の資格関連科目です。  
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。

**参考図書**


**その他**

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： トレーニング指導者が身につけるべき能力
2. トレーニング計画の立案： トレーニングの原理と原則
3. 身体組成の測定と評価： 体組成(身長・体重、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝量、骨量)の測定
4. 有酸素・無酸素性持久力向上トレーニング： 有酸素性および無酸素性持久力向上トレーニングに対する適応とプログラム作成
5. ウォームアップとクールダウン、柔軟性向上トレーニング： 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム作成
6. パワー向上トレーニング、パワー向上トレーニングに対する適応とプログラム作成
7. スピード向上トレーニング： スピード・アグリティ・クイックネスの動作ラフニク法の獲得とプログラム作成
8. 特別な対象のためのトレーニング： スタガ、高齢者、妊婦、子どもに対するトレーニングプログラム
9. 筋力トレーニング 筋力トレーニングの効果とプログラムの条件設定
10. 傷害の発症から復帰までのトレーニングとプログラム、アスレチックリハビリテーションにおける評価の流れとプログラム作成の実際
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： 実施と指導上の留意点
14. 運動指導のための情報収集と活用： 情報の活用方法とその取扱い
15. トレーニングの運営： トレーニング環境とリスクマネジメント

**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
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

**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おくこと。
- 復習：（2時間程度）  
・ 積み上げ式内容もあるため、今回使用した資料などを参考に復習しておくこと。  
・ 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。

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの子どもから高齢者までの広範囲にわたる健康分野の基礎知識を身につけることができる。  
到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などのための理論や指導法が身につく。

**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