

講義名	19- トレーニング科学実習/15- 健康運動科学実習 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 4 時限	
	単位数	1	履修開始年次	2 年生	ナンバリング

### 主題と概要

本実習では、様々な機器を用いて形態測定・体脂肪測定・体力測定を実際に測定できる力を養う。また、テスト・測定結果の評価方法についても理解し、健康・体力づくりに活用できるようになることを目的とする。さらに、加齢変化や日常生活の身体活動量の違いに伴い、体力レベルは変化するため、個々の体力評価もできるようにする。

### 到達目標

授業で学んだトレーニング理論に基づいて効果的なスポーツ・トレーニングや身体活動が実践・指導できるようになる。  
さまざまな種類のトレーニングを正確なフォームと適切な負荷で実践・指導することができるようになる。

### 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。  
トレーニング科学理論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

- イントロダクション： トレーニング指導者が身につけるべき能力
- 運動指導の科学： 体力学総論
- トレーニング指導者の役割： 競技スポーツ分野における状況に応じた活動
- トレーニング計画の立案： 計画の立案とピリオダイゼーション
- 筋力トレーニングの実践： 筋力トレーニングの代表的エクササイズの実践と指導
- パワー向上トレーニングの実践： クイックリフト、ジャンプ系エクササイズ、プライオメトリクス
- 有酸素性持久力向上トレーニングの実践： 有酸素性持久力を向上させる代表的トレーニング方法
- 無酸素性持久力向上トレーニングの実践： 無酸素性持久力を向上させる代表的トレーニング方法
- スピード向上トレーニングの実践： スピード向上トレーニングの基本動作
- フォームアップとクールダウンの実践： 適切なウォーミングアップとクーリングダウンの方法
- 柔軟性向上トレーニングの実践： スタティックストレッチングとダイナミックストレッチング
- トレーニング効果の測定と評価の実践： 測定・評価の目的、測定・評価の位置づけと種類
- 測定データの活用とフィードバックの実践： データの科数を把握するための記述統計とそのフィードバック
- 体力測定実習： 筋力・瞬発力・敏捷性・協応性・平衡性・柔軟性・心肺持久性・筋持久力等の測定
- まとめ

### 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ること。
- 復習：（2時間程度）  
・積み上げ式内容もあるため、各自使用した資料などを参考に復習していただくこと。  
・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