

産業能率大学 情報マネジメント学部

トレーニングの理論と実践	履修年次	1	
	単位	2	
小山 孟志	配当期	前	
	授業方法	講義 / 対面	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>初めに体カトレーニングを行う上で必要な理論を講義し、続いてその学習内容を基にトレーニングルーム等で実技を行い、知識の整理と理解度を深められるように進める。体カトレーニングは、個人の体カレベルに応じた、オーダーメイドのメニューにより行うことを原則としている。体カトレーニングに興味はあるが、体カには自信のない学生の受講も歓迎する。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・科学的なトレーニング方法を理解し、実践することができる。 ・骨格筋の生理学および解剖学的な知識を学び、トレーニングによる変化を説明することができる。 ・運動に対する呼吸循環器系の機能について説明することができる。 			
成績評価の方法			
講義内容および実習内容の理解度を評価するために、授業出席、授業外学習成果物およびレポートにより総合的に評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	オリエンテーション体カトレーニングとは？	8	代謝系(全身持久力)トレーニング
2	年代に応じたトレーニング	9	トレーニングの実践(2)
3	トレーニングの原理原則	10	体カ測定とフィードバック
4	筋カトレーニングの理論	11	トレーニング効果を高めるためのコンディショニング
5	トレーニングの実践(1)	12	栄養と休養
6	パワー系トレーニング(1)	13	トレーニングの実践(3)
7	パワー系トレーニング(2)	14	レポートテスト