

科目名		単位数	担当教員	区分
平成26年度以降	トレーニング論	2	遠山 健太	
平成25年度以前	トレーニング論	2		
教職				教職
授業の到達目標及びテーマ 競技力向上・障害予防を目的としたトレーニングを計画的に行うにはそれぞれ競技の特性を理解しておかなくてはならない。そのため、授業ではそれぞれの競技特性を掘り下げ、どのようなトレーニングアプローチをすればパフォーマンスアップするかを分析する。トレーニング指導の視点からスポーツを幅広く理解することを狙いとする。				言語
授業の概要 ピックアップされたスポーツ競技をそれぞれの授業で特性を分析し、トレーニングプログラムに落とし込んでいく座学形式の授業である。ただ、実際スポーツ競技を体験しないと分析も困難なことから場合によっては簡単な実技も実施する場合もある。この授業を通してスポーツの競技特性を理解し、どのようなトレーニングプログラムが適切かを学んでいく。				共通
授業計画 第1回: ガイダンス(授業計画、履修上の注意、評価方法の説明) 第2回: 競技の特異性とエネルギー代謝系トレーニングの基礎 ※体力とは 第3回: 野球のトレーニング 第4回: サッカーのトレーニング 第5回: バスケットボールのトレーニング 第6回: パレーボールのトレーニング 第7回: ゴルフのトレーニング 第8回: モーグルのトレーニング 第9回: ボクシングのトレーニング 第10回: 水泳のトレーニング 第11回: テニスのトレーニング 第12回: バドミントンのトレーニング 第13回: ラグビーのトレーニング 第14回: ハンドボールのトレーニング 第15回: 自由課題/グループワーク 定期試験 競技特性分析レポート提出				※トレーニングの進め方 トレーニングの種類
テキスト 特になし、配付資料				政治行政
参考書・参考資料等 ガイダンス時に指示する				経営法務
学生に対する評価 授業時における授業態度および活動内容、毎回の提出物により評価する				スポーツ福祉
				演習

※印は共通科目内容該当項目を補足したもの