

科目名		単位数	担当教員	区分
平成26年度以降	スポーツ運動方法論	2	久保 潤二郎・Robert Palka	
平成25年度以前	スポーツ運動方法論	2		
教職				教職
授業の到達目標及びテーマ 本講義を通して、トレーニングに関わる理論と実践の方法を習得する。その上で学生を対象とした指導実践する能力を身につけることを狙いとする。				言語 共通
授業の概要 本講義では、トレーニングに関わる理論と実践の方法を学ぶ。従って、教室での講義とトレーニング場での実技を交互に実施する。最終的には、理論をレジメにまとめた上で受講生を対象にトレーニング指導を実践する。				専門基礎
授業計画 第1回: ガイダンス, スポーツ運動方法論とは 第2回: ウォーミングアップの理論 第3回: ウォーミングアップの実践 第4回: 筋力トレーニングの理論① 第5回: 筋力トレーニングの実践① 第6回: 筋力トレーニングの理論② 第7回: 筋力トレーニングの実践② 第8回: パワートレーニングの理論 第9回: パワートレーニングの実践① 第10回: パワートレーニングの実践② 第11回: プライオメトリクストレーニングの理論 第12回: プライオメトリクストレーニングの実践 第13回: コンディショニングトレーニングの理論 第14回: コンディショニングトレーニングの実践 第15回: 指導の実践 【履修上の注意事項】 履修希望者は、第1週のガイダンスに出席し、受講内容などを確認すること。生理学・運動生理学を履修済みであることが望ましい。				法律一般 政治行政 経営法務 スポーツ福祉
テキスト 講義の際に配布する。				25年度以前 スポーツ福祉コース
参考書・参考資料等 講義の際に紹介する。				
学生に対する評価 理論および実践時の課題および最後の授業で行う“指導の実践”にて総合的に判断する。				