

体育実技A(フィットネストレーニング) 1単位(春学期)

体育実技A(フィットネストレーニング) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 月3/月4/木2/木3

山内 賢

授業の目的:

この授業は、①人間の体力を構成する筋力・パワー・柔軟性・持久力等をトレーニングマシンやフリーウェイトを用いてバランスよく鍛えること、②同時にトレーニングによる効果や体組成(筋肉量や体内脂肪量等)の変化を自己観察するといった、トレーニング理論や方法を実践的に学ぶ内容で構成した。授業の目的は、自己体力の向上と改善を個々のレベルに合わせて管理する、ボディビルディングとコンディショニングのすすめにある。

授業の計画:

- 1 トレーニングルーム内に設置しているマシンの特徴や使用方法の説明とトレーニングに必要な運動処方に関する理論を学びます。
- 2 以下に示した項目の体力測定を実施し、現状の自己体力を把握します。
 - ・トレーニングマシンによる最大筋力の理解
 - ・身体組成計による体内組成の観察
- 3 以下に示した項目の体力測定を実施し、現状の自己体力を評価します。

第2回の続きです。

 - ・トレーニングマシンによる最大筋力の理解
 - ・身体組成計による体内組成の観察

第2回に加えて以下の測定が加わります。

 - ・バイクによる有酸素運動能力の把握と評価
- 4 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
- 5 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、Gボールを使った体幹・バランストレーニングの紹介と実施。
- 6 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、バランスディスクを使ったトレーニングの紹介と実施。
- 7 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(脳トレを利用したもの)。
- 8 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(自体重を利用したもの-その1-)。
- 9 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(自体重を利用したもの-その2-)。

- 10 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(体幹を利用したもの-その1-)。
- 11 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(体幹を利用したもの-その2-)。
- 12 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(道具を利用したもの-その1-)。
- 13 ①体力測定の結果により、自己に最適なトレーニング負荷の決定とパーソナルメニューを計画してトレーニングを実施します。
②適時、トレーニングの方法論や留意点、コンディショニングの意義と必要性(スポーツマッサージやリラクゼーションプログラム、栄養学等)をふまえた情報の提供をおこなう。
③新しいトレーニングとして、コンディショニングプログラムの紹介と実施(道具を利用したもの-その2-)。
- 14 第2回から第3回に行なったものと同じ体力測定の実施と評価。
- 15 第14回の結果と初回の結果を比べて、トレーニング意欲への動機づけとなる自己評価の実施と今後のトレーニング計画を模索する。

成績評価方法:

出席(60%): 欠席は減点、態度(20%): 服装の準備、遅刻、早退は減点、積極的にマシンに触れ、トレーニングに集中しているかどうかを教員の観察眼で評価、理解(20%): トレーニング負荷の決定に関する方法論に従う記録用紙(毎回のトレーニング日記)の正確な作成と記述を評価、以上の3項目を点数化し、その合計点で評価する。

実施場所:

協生館B1階トレーニングルーム

服装携帯品等:

運動のできる服装、タオル、室内シューズ(土足厳禁)、水分・栄養補給用のドリンク類、サプリメント(ただし、ルーム内での飲食厳禁)

担当教員から履修者へのコメント:

積極的に万全な健康状態で出席してほしい。この授業では、毎回簡単な授業の実践記録(トレーニング日記)をつけてもらいます。日記は最終日に受講生に返却するので、自己の体力を見つけていく大切な資料として、今後の参考にしてください。「肉体の改善は、まず今の自分を知ることから始まります。授業を履修した後は、トレーニングが食事の一部であり、食事も体力の改善に重要な意味を持つ健康とトレーニングの科学を認識してもらえましょう。

質問・相談:

基本的には授業時間内で担当教員が受け付けます。緊急の場合は、体育研究所受付を通じて連絡をとってください。