

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: 金2/金3

秋武 寛

授業の目的:

- ①形態、体組成、体力測定を実施し、現状を把握し今後の目標を定める。
- ②トレーニングを通じて個々の目的、目標に合わせたトレーニングメニューを立案、実践し、体力の向上を図る。
- ③継続的な運動習慣を目指す。

授業の計画:

- 1 トレーニングルーム内におけるマシンの使用方法の説明を行い、トレーニングの原則、運動処方に関する理論を学ぶ。
- 2 トレーニングルーム内におけるマシンの使用方法を正しく理解し、低負荷で実践する。
- 3 第1回形態、体組成、体力測定(各トレーニングマシンによる最大筋力測定)。
- 4 形態、体組成、体力測定結果の評価と今後のトレーニングの検討。
個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 5 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
フリーウエイトの使用法の説明を行い、実践する。
- 6 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 7 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 8 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 9 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 10 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 11 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 12 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 13 個々の目的、目標に合わせたトレーニングの実践。
- 14 第2回形態、体組成、体力測定(各トレーニングマシンによる最大筋力測定)。
- 15 形態、体組成、体力測定結果の評価と今後のトレーニングの検討。
半期のまとめ。

成績評価方法:

出席(60%)、態度(20%)、理解(20%)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)、筆記用具。

担当教員から履修者へのコメント:

各回の講義で簡単なトレーニング記録を作成します。
個々の目的、目標に合わせたそれぞれのトレーニングメニューを立案し、実践します。

質問・相談:

授業時間内で受け付けます。