

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: 火2/火3

弘 卓三

授業の目的:

いつでも健康で長生きしたいのは万人が願うことです。しかし、近年運動不足を原因とする様々な疾患(生活習慣病)が話題となっています。その対策には生涯通しての運動継続しかありません。この授業ではトレーニング・マシンを用いた筋力トレーニングを中心としたパワー、筋持久力などの体力向上を目指すとともに、トレーニング理論や実践方法を習得できることを目標にしています。加えて、体力測定から各自の運動処方作成や自己体力の管理が一生を通じてできる運動継続実施の習慣の形成を目的としています。

授業の計画:

1. 授業のオリエンテーション、運動処方の手順とトレーニング理論について。
- 2 第1回体力測定(有酸素運動能力、身体組成)の実施による自己体力の認識
- 3 トレーニング器具の使用法、オリジナルトレーニング負荷の決定、ストレッチングの方法
- 4 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 5 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 6 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 7 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 8 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 9 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 10 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 11 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 12 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 13 オリジナルメニューの実施、スポーツマッサージ、トレーニング理論、運動生理・生化学的運動効果などの情報提供をおこなう
- 14 第2回目体力測定による運動効果の確認
- 15 トレーニング成果の報告、レポート提出

成績評価方法:

出席(60%)、理解(20%)、態度(10%)、技術習得(10%)の4項目を点数化し、その合計点で評価します。理解度の中にはレポート提出も含まれます。

実施場所:

協生館B1階トレーニングルーム

服装携帯品等:

運動できる服装、室内用運動靴、タオル

担当教員から履修者へのコメント:

本授業は一生を通じて健康であるための運動方法を実践、経験する授業です。安全で効率よく運動することは大切なことですが、そのためには若干の知識が必要となります。実技の授業ではありませんが、最低限のトレーニング理論や運動生理・生化学、運動処方作成のため講義を行います。また、基本的には初心者を対象にした授業になっていますが、筋力トレーニングを始め、各自の目標(パワーアップ、減量、競技力向上など)に合わせた授業展開も予定しています。必ず目標を持って授業に参加してください。

質問・相談:

毎回の授業前後に受け付けます。