

授業科目名	セミナーⅡ 教養演習(トレーニングの理論と実践)	※選 択	開講年次	2	単位数	2
科目区分	基本科目					
サブタイトル	トレーニングの理論と実践		担当者	麓 正樹		
講義概要	<p>【概要】 競技スポーツに対するトレーニング、健康の保持・増進、リハビリテーションのためのトレーニングおよびコンディショニングについて理解する。トレーニング効果、身体運動の理解を深めるための運動生理学的測定を行う。基本的なトレーニング方法（安全性、フォーム、強度、頻度）、トレーニング計画の立て方、各種トレーニング機器の扱い方等をフリーウェイトとマシンによる実習を通して体得する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体各部位のトレーニング方法を、解剖・生理学的基礎、測定データに基づき理解し、各種トレーニングを実践できる。</li> <li>2. 安全性と効率性をもった適正なトレーニングを実践できる。</li> <li>3. 目的に即したトレーニングプログラムを自ら作成し、実践できる。</li> <li>4. マッサージやストレッチ等の基本的技術を実践できる。</li> </ol>					
履修条件	・スポーツウェア、室内シューズを準備すること					
教科書・参考書	<p>【教科書】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて資料等を配布する。</li> </ul> <p>【参考書】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて指示する。</li> </ul>					
授業内容	<p>胸部のトレーニング 肩のトレーニング 背部のトレーニング 腹部のトレーニング 臀部、大腿部のトレーニング 上肢のトレーニング 下腿部のトレーニング トレーニングプログラムの方法（負荷、セット数、インターバル） マッサージの理論と実技 ストレッチの理論と実技 筋電図、心電図、誘発筋電図、脳波等の測定</p>					
評価方法	・出席状況・授業態度・テスト・レポートに基づき総合的に評価する。					
評価基準	・上記授業内容について、概略を理解できた者については「C」とし、概略に基づき実践できた者については「B」、さらに、周辺領域の知識を自ら調べ適切に実践で来た者については「A」とする。授業内容についての理解自体が不十分な者についてはその程度に応じて「D」または「E」とする。					
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ実技の際、服装やシューズに不備のある場合は参加を認めない。</li> <li>・私語などにより授業を妨げる場合は即刻退室を命じ、以後の受講を認めない。</li> <li>・受講者人数制限を行う。</li> <li>・スポーツ法コースの学生の受講を優先する。</li> </ul> <p>※Eカリキュラムの学生は選択必修科目</p>					