

授業科目名	セミナーⅡ 教養演習（スポーツ心理学）	※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	トレーニング理論と実践		担当者	谷木 龍男		
講義概要	<p>【概要】</p> <p>フィジカルトレーニングの理論と実践について理解を深めることにより、現在取り組んでいる競技種目に適したフィジカルコンディション作りに資するためのトレーニング方法を考案・実践する</p> <p>【到達目標】</p> <p>各学期終了時に、初回授業時に設定したトレーニング種目ごとの数値目標に到達すること</p>					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> 1. フィジカルトレーニングに強い関心を持ち、熱心に取り組むこと 2. 清和大学トレーニングセンター利用規則に定める服装であること 					
教科書・参考書	<p>【教科書】</p> <p>特になし</p> <p>【参考書】</p> <p>特になし</p>					
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学期の初回授業時に、各トレーニング種目の記録測定を実施し、その結果をもとに中間及び最終的な数値目標を設定する 2. 毎授業、設定した数値目標の到達を目指したフィジカルトレーニングを実施し、その結果を所定の用紙に記録する。その際、必要に応じてスポーツ関連の映像や文献などを使用し、フィジカルトレーニングに関する理解を深める 3. 学期の中間及び最終授業時に、再度、各トレーニング種目の記録測定を実施し、その結果と設定した数値目標との比較検討を行う 4. 学期末に課題レポートを提出する 					
評価方法	出席状況 30%， トレーニング実施度及び目標到達度 60%， レポート 10%					
評価基準	<p>A：欠席 3 回以下， トレーニング実施度及び目標到達度 80%以上， レポート 60 点以上</p> <p>B：欠席 5 回以下， トレーニング実施度及び目標到達度 70%以上， レポート 50 点以上</p> <p>C：欠席 5 回以下， トレーニング実施度及び目標到達度 60%以上， レポート 40 点以上</p> <p>D：上記の条件の該当しない者</p>					
その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清和大学受講心得に反して授業を妨げる場合は即刻退室を命じ、以降の受講を認めない 2. 清和大学トレーニングセンター利用規則に反する場合は即刻退室を命じる <p>※Eカリキュラムの学生は選択必修科目</p>					