

<p>スポーツ・トレーニング特論 Sport Training Method</p>		<p>1 年・後期・2 単位・選択 3 専攻共通・担当 中西茂巳</p>
	<p>〔システム創成工学教育プログラム 学習・教育目標〕 A-2 [100%]</p>	<p>〔JABEE 基準〕 (b)</p>
<p>〔講義の目的〕 日常生活の中に身体運動を取り入れ肉体的、精神的に向上を図ろうとする際に必要となる考え方（身体構造、機能）を知るとともに、それにあった運動範囲を的確に理解しトレーニングを通して身体機能を高める方法を学ぶことを目的とする。</p>		
<p>〔講義の概要〕 日常生活や運動を行う場面において、身体の構造や機能を学習するとともに、トレーニングを実践するに当たっての留意点を学習し、身体の部位に応じた適切な実技も行う。</p>		
<p>〔履修上の留意点〕 本教科では、トレーニング方法を学習することによって、運動に対する関心を深め、情報収集も積極的に行う。</p>		
<p>〔到達目標〕 身体運動を生活に取り入れる能力を養い、健康を保持、増進していくための適切なトレーニングが実践できるようにする</p>		
<p>〔自己学習〕 学習したことを参考に生活の中で実践してみる。また実践することで効果をみる。</p>		
<p>〔評価方法〕 成績評価は、課題レポート評価（60点）と授業態度評価（40点）により行う。</p>		
<p>〔教科書〕 教科書は使用しない。テキストおよび参考資料は講義に応じて配布</p> <p>〔補助教材・参考書〕</p>		
<p>〔関連科目〕</p>		

週数	講義項目	講義内容	自己評価*
第1週	人体の構造と機能	人間の骨格の構造、骨や筋肉の名称や働きなどについて説明する。	
第2週	筋肉の種類とその構造	人間の筋肉の構造、筋収縮のメカニズム、筋肉の種類とその特性について説明する。	
第3週	血液と呼吸のしくみ	血液の機能および成分について、また、呼吸における外呼吸、内呼吸という2つの過程の機能について説明を行う。	
第4週	エネルギー供給機構	筋肉のエネルギー源である、ATPがどのような過程を経て再合成されるか、また、その過程における特性について説明する。	
第5週	神経細胞とシナプス	身体の外からの情報を受け止め、再び脳からの指令として身体の中の各部分に素早く伝達し、身体を動かせる神経系の働きについて説明する。	
第6週	身体組成	さまざまな体脂肪率の測定方法や標準体重などの求め方を知る。	
第7週	体力測定について	体力測定の種類とその目的を知り、さまざまな機能指数についての説明を行う。	
第8週	身体重心について	身体重心の求め方と、姿勢の違いに伴う重心位置の変化について説明する。	
第9週	幼児にみられる動作の発達過程	「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」動作の発達過程について説明する。	
第10週	運動の習熟過程	運動における習熟過程および運動量を増加させるための動作について学ぶ。	
第11週	筋力トレーニング	筋力トレーニングの種類とその正しい方法について、および、適性負荷と反腹回数について説明を行う。	
第12週	持久的トレーニング	持久力を高めるためのトレーニング方法の種類とその適性強度、頻度について説明する。	
第13週	競技種目に応じた専門的トレーニング	パワー系種目のためのトレーニング方法について学ぶ。	
第14週	競技種目に応じた専門的トレーニング	持久系種目のためのトレーニング方法について学ぶ。	
第15週	まとめ		

\* 4：完全に理解した， 3：ほぼ理解した， 2：やや理解できた， 1：ほとんど理解できなかった， 0：まったく理解できなかった。  
 (達成) (達成) (達成) (達成) (達成)