

授業科目(ナンバリング)	トレーニング論 (CG202)			担当教員	熊谷 賢哉		
展開方法	講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	2年・前期	必修・選択	選択
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
体力と健康は密接に関係する。本講義では、体力の定義を明らかにした上で、体力の各要素を維持・向上させるようなトレーニングの理論について学ぶ。							②⑦⑧⑩⑪
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	「体力」とは何か理解した上で、その測定方法を知る。様々な身体活動が「体力」に及ぼす影響について説明できる。				・小レポート ・定期試験	20% 70%	
情報収集、分析力	新体力テストの測定方法について把握し、測定を行うことができる。 最大酸素摂取量の測定（推定）方法について把握し、測定することができる				・課題レポート① ・課題レポート②	5% 5%	
コミュニケーション力							
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出席					受験要件		
合計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
課題レポートを10%、小レポートを20%、定期試験を70%とする。課題レポートについては、第8回目および第14回目を行う測定に関する評価を行ってもらう。小レポートについては、授業毎に行う。内容については、その日の授業で行った内容を要約した上で、自分の意見等を述べるかたちとする。なお、課題レポートおよび小レポートについては、提出した翌週にその内容に関する解説を行う。							
授業の概要							
学生にテーマ毎にプリントを配布。そのプリントに沿ってパワーポイントを用いて授業を行う。また、第8回目および第14回目の授業は、実技実習（測定）を行う。 この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分とする。							
教科書・参考書							
教科書：特に指定しない 参考書：『新版 運動処方 -理論と実際』（朝倉書店） 指定図書：『新版 運動処方 -理論と実際』（朝倉書店）							
授業外における学修及び学生に期待すること							
授業に興味を持ち、積極的に質問や意見をしてほしい。							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	オリエンテーション	授業の内容・展開方法、試験の方法、評価の方法等に関する説明	予習：シラバスに目を通しておく
2	体力とは(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 体力の定義 • 体力の必要性① (競技力向上のための体力) 	復習：体力の定義およびその必要性（アスリート）について把握する。
3	体力とは(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 体力の必要性② (健康の維持増進のための体力) 	復習：体力の必要性（一般人）について把握する。
4	体力とは(3)	<ul style="list-style-type: none"> • 行動体力① (行動を起こす力) 	復習：筋力および筋パワーの定義、測定法、およびトレーニング法について把握する。
5	体力とは(4)	<ul style="list-style-type: none"> • 行動体力② (行動を持続する力) 	復習：行動を持続する力について把握する。
6	体力とは(5)	<ul style="list-style-type: none"> • 行動体力③ (行動を調節する力) • 体力とパフォーマンス 	復習：行動を調節する力について把握する。また、体力とパフォーマンスの関係について把握する。
7	体力とは(6)	<ul style="list-style-type: none"> • 防衛体力 • 体力測定の必要性 	復習：防衛体力について把握する。また、体力テストとその活用法について把握する。
8	実技実習(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 新体力テストを行う。 	予習：文部科学省新体力テストについて調べてくる。 復習：測定を評価する（課題レポート①）。
9	トレーニングの進め方	<ul style="list-style-type: none"> • トレーニングの基礎理論とその方法 • トレーニングの種類 • トレーニングの進め方 • トレーニング計画とその実際 	復習：トレーニングの基礎理論と種類について把握する。
10	健康と運動と体力	<ul style="list-style-type: none"> • 健康と体力の関係 • 健康と運動の関係 • 運動不足とその影響 • 運動の必要性 	復習：健康と運動と体力の関係について把握し、運動不足とその影響、運動の必要性について把握する。
11	運動の効果(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 心臓に対する効果（①安静時の心拍数、②運動時の心拍数、③最大心拍数、④心拍出量、⑤スポーツ心臓） 	復習：心臓の機能を理解した上で、運動がその機能に及ぼす影響について把握する。
12	運動の効果(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 有酸素能力に及ぼす効果（①有酸素エネルギーと無酸素エネルギー、②有酸素能力の限定因子、③有酸素能力の健康における意義） 	復習：エネルギー代謝系について把握する。
13	運動の効果(3)	<ul style="list-style-type: none"> • 全身持久力に及ぼす効果（①最大酸素摂取量、②有酸素能力の持続性、③有酸素能力の立ち上がり、④無酸素性作業閾値） 	復習：運動中の呼吸循環の変化について把握する。
14	実技実習(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 最大酸素摂取量の推定 • スキル獲得とその獲得過程 	予習：最大酸素摂取量の測定法について調べてくる。 復習：測定データをまとめる
15	測定評価	<ul style="list-style-type: none"> • 実習結果を用いて、最大酸素摂取量を推定する。 	復習：最大酸素摂取量の推定方法を把握した上で、測定値を評価する（課題レポート②）。
16	定期試験	<ul style="list-style-type: none"> • 筆記試験 	配布資料の確認