

授業科目	トレーニングとスポーツ	1 学年・前期・1 単位 (30 時間)	
		全学科	選択

科目担当責任者	(花井篤子) (-) e-mail : -	非常勤講師 連絡担当教員	大柳俊夫 (教育研究棟 1 C715 号) e-mail : ohyanagi@sapmed.ac.jp
担当教員	(畝中智志)		
概要	どのような自己実現を目指すにせよ、健康であることは重要な要素である。積極的な身体活動は、体力の向上のみならず、生活習慣病の予防・改善、さらには良好な精神衛生にも貢献する。本授業では、履修生がトレーニング科学の基礎知識を裏付けに、具体的な実践例(運動器機類使用や各種スポーツのなかで)を学び、将来医療従事者として自らの健康の維持・増進に役立てると共に、他者にも身体運動の理論的、実践的な重要性について教授できる基礎を習得する。		
到達目標	1. トレーニングに関する基礎理論、実施方法を身につけること。 2. 各スポーツ種目の基本的なルール、技術を取得すること。 3. 自主的にトレーニングおよびスポーツ活動を計画し、実践できること。		
関連科目	なし		
評価	評価対象	評価割合(%)	備考
	意欲・態度	70%	意欲・態度 70%、課題提出 30%
	課題提出	30%	
教科書	指定なし		
参考書	指定なし		
履修上の留意点	遅刻、私語の禁止はむろんのこと、また積極的に参加できない者は履修を控えること。		

実施回	内 容	事前・事後課題	形態	担当教員
1	履修ガイダンス	なし	講義	大柳
2	①授業のねらいと実施計画、②体力テストのねらいと評価 ③体力テストの実施：体力の現状把握(形態および機能)	体力テストの意義と活用法	演習	(畝中)・ (花井)
3	A 理論：有酸素運動、調整力トレーニングのねらいと効果 B 実践：①エアロビック、②コーディネーショントレーニング	体力の概念・体力づくりの方法 有酸素運動、調整力トレーニングの理論と具体的方法	〃	〃
4	A 理論：有酸素運動、調整力トレーニングのねらいと効果 B 実践：①エアロビック、②コーディネーショントレーニング	体力の概念・体力づくりの方法 有酸素運動、調整力トレーニングの理論と具体的方法	〃	〃
5	A 理論：①重量負荷によるトレーニング基礎理論と有酸素運動の説明、②ストレッチングの種類、効果 B 実践：①ウェイトトレーニングとバイクを使った有酸素運動、②バリスティック、スタティック、ダイナミックストレッチング	重量負荷によるトレーニングと有酸素運動、ストレッチングの理論・具体的方法	〃	〃
6	A 理論：①重量負荷によるトレーニング基礎理論と有酸素運動の説明、②ストレッチングの種類、効果 B 実践：①ウェイトトレーニングとバイクを使った有酸素運動	重量負荷によるトレーニングと有酸素運動、ストレッチングの理論・具体的方法	〃	〃

	動, ②バリスティック, スタティック、ダイナミックストレッチング			
7	A 理論: ニュースポーツの意義と説明 B 実践: ①キンボールの体験、②ミニバレーかインディアカの体験	ニュースポーツのルール	〃	〃
8	A 理論: ニュースポーツの意義と説明 B 実践: ①キンボール体験、②ミニバレーかインディアカ体験	ニュースポーツのルール	〃	〃
9	A. 理論: 生涯スポーツ(バドミントン)の特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習(バックハンド, フォアハンド, ストローク)-全体練習(ゲーム)	バドミントンゲームのルール	〃	〃
10	A. 理論: 生涯スポーツ(バドミントン)の特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習(バックハンド, フォアハンド, ストローク)-全体練習(ゲーム)	バドミントンゲームのルール	〃	〃
11	A. 理論: 生涯スポーツ(バレーボール)のスポーツの特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習(パス, サービス, スパイクなど)-全体練習(ゲーム)	バレーボールゲームのルール	〃	〃
12	A. 理論: 生涯スポーツ(バレーボール)の特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習(パス, サービス, スパイクなど)-全体練習(ゲーム)	バレーボールゲームのルール	〃	〃
13	A. 理論: 生涯スポーツ(バスケットボール)の特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習-全体練習(ゲーム)	バスケットボールゲームのルール	〃	〃
14	A. 理論: 生涯スポーツ(バスケットボール)の特性, 基本ルールの説明 B. 実践: 部分練習-全体練習(ゲーム)	バスケットボールゲームのルール	〃	〃
15	A. 理論: トレーニング効果の把握のための体力テスト(形態および機能) B. 実践: 体力の評価, 今後の課題	体力テスト、形態計測の意義と活用法	〃	〃