CHUBU UNIVERSITY

前画面へ戻る

科目名	健康運動トレーニング論
科目名(英訳)	Training Methods for Life-Long Sports
科目ナンバー	LE224B02
詳細情報	授業外学修時間:週4時間
担当者 (非)は非常勤講師	堀田 典生 中馬 健太郎(非)
単位数	2
開講学年	1年
開講セメスター	秋期毎週
対象学科 選択・必修	必修:LE 選択:
他学科受講	
履修順序・履修情報	
担当者及び時間割	
カリキュラムの中での位置付け /DP(ディプロマ・ポリシー)	学科専門科目の中で、他の教育領域で習得する保健医療とこれを支える医学の基礎と臨床医学の基本及び救急医学に関する専門性をもとに、現代病の予防と健康増進を図るために必要な健康運動の実技を習得するための「保健医療のための健康運動の理論」の科目群の1科目である。 【ディプロマ・ポリシー(DP)】2024年度入学生以降対象 ①:○ ②:◎ ③:○
身につく基礎力 / 身につく汎用力	調査・情報収集力 クリティカル思考力 / 思考力 国際的な視野 多様性

授業の主旨 (概要)	授業の趣旨(概要) 高齢化が進む中、生涯にわたり健康を維持するには、スポーツをはじめとする身体運動が不可欠である。健康の維持増進を目的とする各種身体運動は、スポーツ科学やトレーニング科学の成果に則り行うことが必要である。本授業科目では、体力の概念、トレーニング理論、トレーニングの種類、方法、進め方、トレーニング計画とその実際、評価法、簡単な体力テストとその活用、体調チェックの意義と方法、スキルの獲得とその獲得過程等について学ぶ。 具体的達成目標 1. 体力の種類、測定方法、評価方法等について理解する。 2. トレーニングの理論、種類、方法、進め方等について理解する。 3. 健康増進運動の考え方とプログラミングの方法について理解する。 4. 健康増進運動のトレーニング計画を実際に立ててみる。 5. スキルの獲得過程について理解する。 6. 上記1～5の内容について理解し、第三者に説明することができる。
具体的 達成目標	安全かつ効果的で科学的根拠に基づく運動指導につなげることができる.

1	【内容】	第1回:健康の概念
	【授業外学習】	健康の概念予習・復習
2	【内容】	第2回:わが国の現状と健康づくり施策
	【授業外学習】	日本の健康づくり施策 予習・復習
3	【内容】	第3回:生活習慣とその予防のための身体トレーニング
	【授業外学習】	生活習慣とその予防のための身体トレーニング 予習・復習
4	【内容】	第4回:身体トレーニング開始前のメディカルチェックとその意義
	【授業外学習】	身体トレーニング開始前のメディカルチェック 予習・復習

授業計画

5	【内容】	第5回：体力と体力測定の理論：無酸素能力、有酸素能力、形態の測り方
	【授業外学習】	無酸素能力、有酸素能力、形態の測り方 予習・復習
6	【内容】	第6回：体力測定の理論：新体力テストとその評価方法
	【授業外学習】	新体力テストとその評価方法 予習・復習
7	【内容】	第7回：トレーニングの原則・種類・進め方、健康増進のための運動の効果および身体活動指針
	【授業外学習】	トレーニングの原則 予習・復習
8	【内容】	第8回：有酸素運動とその効果、理論と実際
	【授業外学習】	有酸素運動とその効果 予習・復習
9	【内容】	第9回：レジスタンス運動とその効果、理論と実際
	【授業外学習】	レジスタンス運動とその効果 予習・復習
10	【内容】	第10回：ウォ―ミングアップとクーリングダウンの理論と実際
	【授業外学習】	ウォ―ミングアップとクーリングダウン 予習・復習
11	【内容】	第11回：バイオメカニクスの基礎
	【授業外学習】	スポーツバイオメカニクス 予習
12	【内容】	第12回：バイオメカニクスの応用
	【授業外学習】	スポーツバイオメカニクス 復習
13	【内容】	第13回：運動プログラミングと目標設定
	【授業外学習】	運動プログラミングと目標設定 予習・復習
14	【内容】	第14回：運動プログラミングとトレーニング計画の実際1
	【授業外学習】	運動プログラミングとトレーニング計画 予習
15	【内容】	第15回：運動プログラミングとトレーニング計画の実際2
	【授業外学習】	運動プログラミングとトレーニング計画 復習
16	【内容】	第16回：期末試験
	【授業外学習】	15講義分の復習

授業方法

板書を基本にした講義
教科書は春学期の運動処方論と同じものを使用. レポートなどの課題は特別な理由がない限り返却され点数や評価などフィードバックされます.

成績の評価方法

試験60%, 授業への取り組み10%, レポートなどの課題30%として評価する。

成績の評価基準

3分の2を超える出席、期末テスト6割以上の両方を満たした者を合格とする。筆記試験の評価基準は本学試験規定の通り

教科書

No	書籍名	著者名	出版社	価格	ISBN/ISSN
1.	『健康づくりのための運動の科学』	鵜木秀夫	化学同人	2640	9784759817102

参考文献

No	書籍名	著者名	出版社	価格	ISBN/ISSN
1.	『公認指導者養成テキストⅠ、Ⅱ、Ⅲ』	(財)日本体育協会編	(財)日本体育協会	13,000円(税込)	
2.	『図解スポーツトレーニングの基礎理論』	横浜市スポーツ医科学センター	西東社	1,500円＋税	
3.	『体力学』	中谷敏昭	化学同人	2500	978-4-7598-1703-4

備考

関連ホームページ	
メールアドレス	堀田 典生 horinori@fsc.chubu.ac.jp 中馬 健太郎 snn8002@fsc.chubu.ac.jp
オフィスアワー	

前画面へ戻る

Copyright FUJITSU LIMITED 2005-2011