

科目名	担当教員名	授業形態	単位数	資格	大学 DP	学科 DP	学習成果
体育講義	木野村 嘉則	講義	2		2	3	3
授業概要 授業目的	<p>これまで、体育を通じて、健康や運動の重要性について学んできました。また、人々の健康志向も高まり、健康や運動に関する情報に溢れています。本科目では、運動によって人間のからだに意図的に働きかけ、構造的あるいは機能的な変化を目指すトレーニングについて扱います。適切な情報をもとに健康づくりや身体づくりについて考え、実践するための基本的な力を育てることを目指します。特に、生理学的、運動学的な基礎的な知識について理解することを目指します。</p>						
到達目標	<p>健康づくりや運動に関する生理学的な用語や記述を説明できる。 トレーニングに関する基礎的な方法について説明できる。</p>						
回	学習内容						
1	オリエンテーション、トレーニング科学の概論（体力とは何か）						
2	筋肉の構造と収縮の仕組み						
3	骨格の構造と関節の運動						
4	筋力を高めるトレーニング方法						
5	筋力トレーニングに係わる筋の特徴						
6	スピードを高める筋力トレーニング						
7	運動に必要なとなる身体のエネルギー						
8	無酸素性トレーニングと有酸素性トレーニング						
9	持久力を高めるインターバルトレーニング						
10	トレーニングの原則						
11	トレーニング時の障害予防						
12	運動技術に関するトレーニング（速く走るための技術トレーニングについて）						
13	技術トレーニングの原理と方法						
14	トレーニングの計画と目標設定について						
15	トレーニング計画の原則						
予習内容 復習内容	<p>予習：次回の講義テーマに関連する資料を予習したうえで、次の授業に臨むこと。 復習：各回の授業で学んだ内容を整理し、自分なりにまとめておくこと</p>						
教科書	特になし。適宜、レジュメ資料を配布するとともに参考図書を紹介いたします。						
成績評価	授業時に取り組む課題にて評価します（100%）						
実務経験							
その他 特記事項	<p>運動は健康に重要な役割を果たしますし、学校を卒業すると自分で運動を生活の中に組み込まないと運動不足ではなく、運動のない生活になります。この講義をより効果的に運動に取り組む方法について考えるきっかけとして欲しいと願っています。</p>						