

□講義科目（専門科目）

科目名	実践トレーニング特論	2単位
担当者	石村和博	
テーマ	トレーニングの客観化と力学的エビデンスに基づく実践知の構築	
科目のねらい	<p>&lt;キーワード&gt;</p> <p>① VBT    ② 爆発的パワー発揮    ③ 高強度インターバルトレーニング ④ 女性アスリートのトレーニング    ⑤ パラアスリートのトレーニング</p> <p>&lt;内容の要約&gt;</p> <p>トレーニング中の動作を力学的にモデル化することから始め、VBT やフォースプレート等の機器を用いてトレーニング中の現象を客観的に分析・評価する手法を学ぶ。後半では、女性アスリートやパラアスリートといった対象の個別性に焦点を当て、それまでの実習で得た知識と最新の知見に基づき、個別要因を考慮した最適なアプローチについて多角的に考察する。</p> <p>&lt;学習目標&gt;</p> <p>1.力学的理解：トレーニング中の動作をモデル化し、身体にかかる力学的負荷の仕組みを説明できる 2.計測と分析：各種測定機器から得られたデータを適切に分析・評価できる 3.個別適応：対象者の個別性と学術的知見に基づき、論理的なアプローチを導き出すことができる</p>	
授業の進め方	<p>第1回 オリエンテーション</p> <p>第2回 レジスタンストレーニングの力学（1）：静的負荷の可視化</p> <p>第3回 レジスタンストレーニングの力学（2）：動的負荷と挙上速度</p> <p>第4回 VBT（Velocity Based Training）の科学的基礎</p> <p>第5回 VBTの実践：カー速度プロファイルの作成</p> <p>第6回 VBTに関する文献抄読と検討</p> <p>第7回 爆発的パワー発揮の科学的基礎</p> <p>第8回 爆発的パワー発揮の実践</p> <p>第9回 爆発的パワー発揮に関する文献抄読と検討</p> <p>第10回 スタミナの科学的基礎：ロー・ミドル・ハイパワー</p> <p>第11回 高強度インターバルトレーニングの実践</p> <p>第12回 高強度インターバルトレーニングに関する文献抄読と検討</p> <p>第13回 トレーニングの個別性（1）：女性アスリートのトレーニング</p> <p>第14回 トレーニングの個別性（2）：パラアスリートのトレーニング</p> <p>第15回 まとめ（成果発表）</p>	
事前学習の内容 学習上の注意	<p>履修上の注意</p> <p>予習：参考書や文献などを熟読し、疑問点などを明確にして授業に臨むこと。 復習：授業内容を深めるとともに、不明確な内容については再度学習すること。 その他：測定時には身体運動を伴う。授業には積極的な姿勢で参加すること。</p>	
本科目の 関連科目	スポーツ心理学特論、スポーツコーチング特論、スポーツコーチング演習A、スポーツコーチング演習B、身体運動学特論	
テキスト	なし	
参考文献	<p>Mark Rippetoe 著、八百健吾 監訳『スターティング・ストレングス [第3版]—Basic Barbell Training』市ヶ谷出版社</p> <p>J.C.ラドクリフ、R.C.ファレンティノス 著、小河原慶太、金子公有 訳『爆発的パワー養成 プライオメトリクス』大修館書店</p> <p>日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター 編『フィットネスチェックハンドブック-体力測定に基づいたアスリートへの科学的支援-』大修館書店</p> <p>その他は、授業時に適宜紹介する。</p>	

成績評価方法  
と基準

- 1.測定・分析法への理解 (30%)
- 2.文献抄読 (30%)
- 3.最終成果発表 (40%)