

ナンバリング		授業科目名(科目の英文名)					区分・【新主題】/(分野)	授業形式									
E142K022		トレーニング科学(Training Science)															
必修選択	単位	対象年次	学部	学期	曜・限	担当教員											
選択	2	3	教育学部			氏名 玉江和義 E-mail k-tamae@oita-u.ac.jp 内線 7624											
授業の概要	受講者は、トレーニングの歴史とともに種目別にみたトレーニングの正しい知識、方法、手段、スケジュールの作成方法を理解し、トレーニングによる健康生活や充実したスポーツライフの実践方法などについて説明できるようになる。																
具体的な到達目標						DP等の対応(別表参照)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
目標1	トレーニングの概念や基礎的内容論を説明できる																
目標2	トレーニングの科学性に基づいた処方の基礎を説明できる																
目標3	医科学的見地からトレーニングを講じることができる																
目標4	トレーニング科学の学校教育への応用を考えることができる																
目標5																	
目標6																	
目標7																	
目標8																	
目標9																	
目標10																	
授業の内容																	
1	体力トレーニングの原理・原則																
2	トレーニングの種類																
3	トレーニングと休養のバランス																
4	トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件																
5	スキルトレーニング																
6	トレーニングと年齢																
7	トレーニングアセスメント																
8	スポーツパフォーマンス構造論																
9	トレーニング目標論																
10	トレーニングの手段・方法																
11	試合行動																
12	女子のトレーニング																
13	ステロイドホルモンとトレーニング																
14	トレーニング計画論																
15	年間スケジュール作成方法とまとめ																
ラーニング	A:知識の定着・確認	発展的かつ想起的な発問など通して、積極的相互作用の構築を目指し、主体的な学びを大きく促進することを試みる。					工夫	他教科(生理学)との関連付けをしながら、授業内容を構築する。									
	B:意見の表現・交換																
	C:応用志向																
	D:知識の活用・創造																
時間外学習の内容と時間の目安	準備学修	授業時間以外の日常において、トレーニングを考究することを課す。時として、それを発問や授業内容と接続させる形で発展を促す。															
	事後学修	授業で学習した内容論と方法論を日常で実践することを強く奨励する。															
教科書	適宜、資料を提示、配布																
参考書	アスレティック・トレーニング入門(スー・ケイ・ヒルマン著、中村千秋訳) 大修館書店																
成績評価の方法及び評価割合	評価方法	割合	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10					
	小テストやレポート	20%															
	最終課題	80%															
注意事項	正当な理由なき遅刻や欠席には厳正に対処する。																
備考	授業における準備(授業前の検温や体調管理、マスク着用、資料集などの用意、など)を万全にして受講されたい。																
リンク	URL																

担当教員の 実務経験の 有無	
教員の实務 経験	他大学では同様の内容の講義（トレーニング論）を担当してきた。