

実施教員	所 属	共通教育科
	職・氏名	准教授 八十島 崇

テーマ	スポーツ活動におけるトレーニング&コンディショニング		
実施目標 (高校生に何を 学んでもらうか 等)	より良くスポーツ活動を行うために必要不可欠なトレーニングやコンディショニング方法について学ぶ。		
授業内容の要旨	<p>日々のスポーツ活動において、競技パフォーマンスを高めるためには、計画的にトレーニングを実施する必要がある。同様に、運動・栄養・休養のバランスに考慮した心身のコンディションの維持・向上(コンディショニング)を図る必要もある。</p> <p>そこで、これらの理論と基本的な実践方法について、実際に身体を動かし体験しながら、学んでいく(例：トレーニングについては、筋力トレーニングの理論・実践など、コンディショニングについては、アイシングやストレッチング、テーピングの理論・実践など)</p>		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	<input checked="" type="checkbox"/> 演習
対象人数	30人程度		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他( )	特になし
実施に当たって のその他留意事 項等	特になし		