

基礎ゼミナール(基礎ゼミナールⅠ)

2 units (compulsory) 1st-year(1st semester)

Hideki Matoba · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target) 身体トレーニングを通して時分の器としての身体を体感する

Outline) レジスタンストレーニングと持久性トレーニングの理論を学び、実践する

Keyword) レジスタンストレーニング, 持久性トレーニング

Goal) トレーニング理論の理解と実践

Schedule)

1. 授業概要の説明
2. トレーニング前の身体計測および体力測定Ⅰ
3. トレーニング前の身体計測および体力測定Ⅱ
4. レジスタンストレーニング, 持久性トレーニング
5. "
6. "
7. "
8. "
9. "
10. "
11. "
12. "
13. トレーニング後の身体計測および体力測定Ⅰ
14. トレーニング後の身体計測および体力測定Ⅱ
15. 定期試験
16. 総括授業

Evaluation Criteria) 身体計測・体力測定の結果およびレポートにより評価する

Re-evaluation) なし

Textbook) なし

Reference) 授業時に紹介する

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218502>