

基礎ゼミナール(基礎ゼミナールⅠ)

基礎ゼミナール(基礎ゼミナールⅠ)

2単位(必修)1年(前期)

的場 秀樹・教授/人間文化学科

【授業目的】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

【授業概要】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

【キーワード】レジスタンストレーニング, 持久性トレーニング

【先行科目】[先行科目]

【関連科目】[関連科目]

【到達目標】トレーニング理論の理解と実践

【授業計画】

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

【成績評価】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

【再試験】なし

【教科書】なし

【参考書】授業時に紹介する

【授業コンテンツ】<http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218502>

【連絡先】[連絡先]

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

Fundamental Lecture [先行科目]

Relational Lecture [関連科目]

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>

Contact [連絡先]