

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

【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>