

項番	項目	内容
1	講義名	スポーツトレーニングⅠ(持久力系)
2	担当教員	只隈 伸也
3	開講時期	秋
4	時間数	2時間
5	授業概要	長時間運動を続けるために必要な能力(全身持久力)を向上させるトレーニング方法について、理解しながら実践し習得していく。
6	到達目標	全身持久力を向上させるために必要な各種トレーニング方法について理解し、実践・指導することができる。
7	授業形態	対面
8	テキスト	資料は、Dbmanabaに掲載されるので、必要に応じて各自ダウンロードしてください。
9	履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの実技を行うので、トレーニングウェア、スポーツシューズ等動きやすい服装で参加し、飲み物、タオル等必要と思われるものは各自で準備をすること。</li> <li>・参加の際は、病気・ケガ・睡眠不足等に注意を払ったうえで、体調を整えて受講するようにすること。</li> <li>・受講中に身体の不調やけが等異変が起きた場合には、無理をせず直ちに担当教員もしくは事務職員に申し出ること。</li> </ul>
10	連絡先、連絡方法など	DB manaba(掲示板、個別コレクション)
11	実務家教員に該当する実務家経験(5年以上)	仙台育英学園陸上部男女長距離監督、大東文化大学陸上競技部元総監督
12	その他	対面授業の場で実際の動きや指導法等を実践、確認し、さらにディスカッションをしながら、より実践的な能力とスキルを身に着け、知見を深めていく。