

項目番	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	・これまでの運動部活動について理解することが出来る。 ・こらかの運動部活動指導のあり方について考えることが出来る。
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	・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すること。 ・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すること。 ・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スタッフに申し出ること。
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。