

A14 トレーニング科学 (一般) SPORTS SCIENCE (General)

A14

この章では、スポーツトレーニングのための一般的な理論や実践のことについて記述する。この章に記述された内容は、一般的なスポーツトレーニング関係の資料が充実しているので、概要にとどめる。

RM2008で新規掲載: [RM3] ↓

A14-0xx	総論
A14-001	トレーニングによる機能向上とその原理
A14-1xx	身体の仕組みとトレーニングの原理・機構
A14-101	筋肉の種類と収縮のメカニズム
A14-102	循環機能, 安全装置, 疲労と回復
A14-2xx	特にバイオメカニクス
A14-3xx	トレーニングの具体的手法
A14-4xx	トレーニングの計画と評価手法
A14-401	トレーニング計画の時間軸
A14-5xx	コンディショニング, ニュートリション
A14-501	ニュートリションー食事の基本ー
A14-502	ニュートリションー栄養素概観ー
A14-503	蛋白質
A14-504a	スポーツ・サプリメントは要らない (RM3)
A14-504b	サプリメントの事例 (RM3)
A14-505	トレーニング中の水分摂取
A14-6xx	スポーツ医学, 障害, 応急処置, ケア
A14-601	過換気症候群
A14-7xx	スポーツ心理学
A14-8xx	スポーツ社会学
A14-9xx	コーチング, 指導論
A14-999	(ブランク)

SPORTS SCIENCE

