

R11 トレーニング科学 レベル2 TRAINING SCIENCE LEVEL2

スポーツトレーニングの一般的な理論や実践のことについては、多くの文献や各種情報が手に入るので、ここでは、断片的に編集した資料を、収録するだけであり、体系化しているわけではない。



R11

GENERAL SPORTS SCIENCE

RM2008での新規掲載：[RM3] ↓

R11-0xx 総論

- R11-001 スポーツ、ロウイングと知的向上
- R11-091 怪しいメソッドにご用心

R11-1xx 身体の仕組みとトレーニングの原理・機構

- R11-101 スポーツとエネルギー

R11-2xx 特にバイオメカニクス

R11-3xx トレーニングの具体的手法

R11-4xx トレーニングの計画と評価手法

R11-5xx コンディショニング, ニュートリション

- R11-501 食習慣とスポーツ・ニュートリション
- R11-502 炭酸飲料のリスクと誤解
- R11-503 ビタミン・ミネラルの過剰摂取
- R11-504 スポーツプロテイン, 大豆イソフラボン

R11-6xx スポーツ医学, 障害, 応急処置, ケア

- R11-6 スポーツドクター, トレーナーの役割 [RM3]
- R11-601 故障のリスクマネジメント
- R11-602 ロウイングでのリスク
- R11-603 故障防止の要点
- R11-611 腰痛とロウイング1 腰部の構造
- R11-612 腰痛とロウイング2 腰痛の発生機構と分類
- R11-613 腰痛の予防 -日常生活での注意-
- R11-614 腰痛の予防:ロウイングでの注意
- R11-615 腰痛発生時の診断と応急措置
- R11-616 腰痛の治療と回復
- R11-621 肋骨の疲労骨折-現象と原因推定-
- R11-622 肋骨の疲労骨折-予防と対策-
- R11-630 過換気を軽視しないで
- R11-631 喘息とロウイング [RM3]
- R11-641 突然死1
- R11-642 突然死2 -心臓震盪-
- R11-671 漕艇競技での救急, 障害の概要
- R11-672 熱中症
- R11-681 メディカルチェックのポイント
- R11-691 ドーピング・コントロール

R11-7xx スポーツ心理学

R11-8xx スポーツ社会学

- R11-801 スポーツビジネスの問題 [RM3]

R11-9xx コーチング, 指導論

- R11-999 ブランク