

相模原・町田地域教育連携プラットフォーム共同利用e-ラーニング 講座一覧

資料 1

大学名	講座名	概要	視聴URL
青山学院大学	青学駅伝部が実践する青トレ パフォーマンスを高めるストレングストレーニング！	青学駅伝部が実践する青トレ！ 今回は中級編の要素の1つである"ストレングストレーニング"を行います トレーニングの基本種目の「スクワット」を中心に解説していきます スポーツアスリートから一般の方まで、正しく動作できるように分かりやすく説明しています！ 是非、一緒にやってみましょう！	https://youtu.be/uNi7SH6iH4U
青山学院大学	青学駅伝部も実践する青トレ ランニング動作を安定させる体幹トレーニング！	今回は青トレコンディショニング中級編の体幹トレーニングを解説します！ ランニング動作では体幹の安定性がとても重要です ランニングは片足を交互に接地するため左右へ軸がブレやすくなります 今回はランニング中などに起こる左右へのバランスの崩れを防ぐための体幹トレーニングを解説していきます 体幹が安定することでパフォーマンスが向上にも繋がり、怪我の予防にもつながります	https://youtu.be/1Lj3AHDFKGY
相模女子大学	レポート作成ガイダンス①	本動画では、レポート作成の基本について解説します。 大学で求められるレポートの特徴や作成時のポイント、取り組み方の基礎を学ぶことができます。これからレポート作成に取り組む学生のみなさんはもちろん、レポート作成に不安のある方もぜひご活用ください。 レポート作成ガイダンス②・③とあわせてご活用ください。	https://youtu.be/uSdw7-IKI0c
相模女子大学	レポート作成ガイダンス②	本動画では、レポート作成の作成手順について解説します。 レポートの構成や情報収集の進め方、文章作成時の注意点など、実践的な内容を紹介します。 レポート作成ガイダンス①・③とあわせてご活用ください。	https://youtu.be/6lemGDAxKhw
相模女子大学	レポート作成ガイダンス③	本動画では、レポート作成の重要なルールについて解説します。 引用の基本的な考え方や出典の示し方、参考文献リストの作成方法など、必要なルールについて紹介しています。 レポート作成ガイダンス①・②とあわせてご覧ください。	https://youtu.be/EF7RUA5BEJ4