

2023年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	ストレングス&コンディショニング実践 (Strength & Conditioning Practice)		
ナンバリングコード	E30808	大分類 / 難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目 / 応用レベル スポーツトレーナー
単位数	1	配当学年 / 開講期	2年 / 後期
必修・選択区分	選択: 経営経済学部 コース選択必修: 情報メディア学科 情報コミュニケーションコース ※入学年度及び所属学科コースで異なる場合がありますので、学生便覧で必ず確認してください。		
授業コード	E038351	クラス名	-
担当教員名	堀 仁史		
履修上の注意、履修条件	・CSCS資格試験を受験する場合は、CSCS科目は全て履修すること。 ・NSCA-CPT資格試験を受験する場合は、NSCA-CPT科目は全て履修すること。 ・実技の授業のため、必ず運動が出来るウェア、室内シューズ、タオル等を持参すること。 ・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。 健康やストレングス&コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストとしての見識を養う意欲を持って受講してください。		
教科書	Essentials of Strength and Conditioning		
参考文献及び指定図書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 (Roger W.Earle, Thomas R.Baechle) 競技スポーツのためのレジスタンストレーニング レジスタンストレーニング		
関連科目	NSCA認定校カリキュラム全般		

○基本情報	
授業の目的	人それぞれに「健康づくり」であったり、(アスリートとして)「競技力向上」であったり、ストレングス&コンディショニング(以下S&C)を行う上で目標は様々です。 これらを安全で効果的に向上を目指すS&Cを行うためには、生理学的、解剖学的に基づいた正しいトレーニング動作が重要になります。 この講義では安全で効果的なS&Cを実践する上で重要な「エクササイズテクニック」と「正しい強度設定」などを基礎的な科学知識とトレーニングの原理・原則に基づいて実践できる能力と態度を養うことを目的に行います。
授業の概要	レジスタンストレーニングのプログラムを作成し、8週間徹底的に自身のトレーニングを行う実践を通して、トレーニング理論についての理解を深めます。
授業の運営方法	(1) 授業の形式 「講義形式」 (2) 複数担当の場合の方式 「該当しない」 (3) アクティブ・ラーニング 「実習、フィールドワーク」
地域志向科目	該当しない
実務経験のある教員による授業科目	

○成績評価の指標		○成績評価基準(合計100点)		
到達目標の観点	到達目標	テスト (期末試験・中間試験)	提出物 (レポート・作品等)	無形成果 (発表・その他)
【関心・意欲・態度】	安全で効果的なストレングス&コンディショニングや有酸素性持久カトレニングといったトレーニング全般について興味や関心を持つ。			20点
【知識・理解】	安全で効果的に、ストレングス&コンディショニングや有酸素性持久カトレニングといったトレーニング全般を実践できる基礎的知識を理解する。			10点
【技能・表現・コミュニケーション】	ストレングス&コンディショニングや有酸素性持久カトレニングといったトレーニング全般に対する基礎的知識と技能を理解し、トレーニングを実践できる能力を養う			60点
【思考・判断・創造】	ストレングス&コンディショニングや有酸素性持久カトレニングといったトレーニング全般に対する基礎的知識と技能を理解し、トレーニングを実践でき、それらを評価できる能力を養う。			10点

○成績評価の補足(具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法)
基本的に評価は、出席回数を満たした場合に受験対象者とし、実技の能力や、授業態度を評価します。 またそれらの評価と併せて「出席率」を掛け合わせ、総合的に判断します。 課題のフィードバックは、次回以降の授業中に行います。

○その他

2023年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画	科目名 担当教員	ストレングス&コンディショニング実践 (Strength & Conditionii)	堀 仁史	授業コード	E038351
学修内容					
1. オリエンテーション 授業の形態、出欠・成績評価方法、必要な書籍、受講態度、授業内容の説明を行う					
	予習				約2時間
	復習				約2時間
2. オリンピックリフティング I パワートレーニングの運動効果について理解を深め、ハングクリーン動作の姿勢、開始動作について学習します。					
	予習	ハングクリーン動作について理解します。			約2時間
	復習	ハングクリーン動作の技術について理解を深め、実践します。			約2時間
3. オリンピックリフティング II ハングクリーン動作の姿勢、開始動作と、ハングプル動作について学習します。					
	予習	ハングクリーン動作について理解します。			約2時間
	復習	ハングクリーン動作の技術について理解を深め、実践します。			約2時間
4. オリンピックリフティング III フロントスクワットと、ハングクリーンのキャッチ動作について学習します。					
	予習	ハングクリーン動作について理解します。			約2時間
	復習	ハングクリーン動作の技術について理解を深め、実践します。			約2時間
5. オリンピックリフティング IV ハングクリーンの一連の動作を学習するとともに、スナッチ・ジャーク、またダンベルを用いたパワートレーニングの技術の習得を目指します。					
	予習	スナッチおよびジャークについて理解します。			約2時間
	復習	スナッチおよびジャークの技術について理解を深め、実践します。			約2時間
6. スピード・アジリティ・クイックネス スピード・アジリティ・クイックネス(以下、SAQ)のトレーニングのトレーニングを行います。					
	予習	SAQトレーニングについて理解します。			約2時間
	復習	SAQトレーニングの技法について理解を深め、実践します。			約2時間
7. プライオメトリックトレーニング その場ジャンプ、反動ジャンプ、ダブルコンタクトジャンプ、連続ジャンプ、ホップ、バウンディング、ボックスジャンプ、デプスジャンプといったプライオメトリックトレーニングを行います。					
	予習	プライオメトリックトレーニングについて理解します。			約2時間
	復習	プライオメトリックトレーニングの技法について理解を深め、実践します。			約2時間
8. 最大筋力測定の実際(1RM法) 正しい1RM法を用いて、スクワットとベンチプレスの最大筋力を測定し、上半身および下半身の筋力評価をします。またそのデータを使って、「筋肥大プログラム」「筋力強化プログラム」の強度設定を行います。					
	予習	正しいエクササイズテクニックと強度の設定方法を理解します。			約2時間
	復習	正しいエクササイズテクニックと強度の設定方法の理解を深め、自らのトレーニング強度を決定します。			約2時間

○授業計画	科目名 担当教員	ストレングス&コンディショニング実践 (Strength & Conditionii)	堀 仁史	授業コード	E038351
学修内容					
9. 筋肥大プログラム I 第8週に得られたトレーニング強度を基に、スクワットとベンチプレスの「筋肥大プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にスクワットとベンチプレスの筋肥大プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でスクワットとベンチプレスの筋肥大トレーニングを行います。			約2時間
10. 筋肥大プログラム II 第8週に得られたトレーニング強度を基に、スクワットとベンチプレスの「筋肥大プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にスクワットとベンチプレスの筋肥大プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でスクワットとベンチプレスの筋肥大トレーニングを行います。			約2時間
11. 筋力強化プログラム I 第8週に得られた「トレーニング強度」を基に、スクワットとベンチプレスの「筋力強化プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にスクワットとベンチプレスの筋力強化プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でスクワットとベンチプレスの筋力強化トレーニングを行います。			約2時間
12. 筋力強化プログラム II 第8週に得られた「トレーニング強度」を基に、スクワットとベンチプレスの「筋力強化プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にスクワットとベンチプレスの筋力強化プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でスクワットとベンチプレスの筋力強化トレーニングを行います。			約2時間
13. 最大筋力測定の実際(nRM法) nRM法により、ウェイトマシン種目の最大筋力を測定し、「トレーニング強度」を決定します。					
	予習	正しいエクササイズテクニックと強度の設定方法を理解します。			約2時間
	復習	正しいエクササイズテクニックと強度の設定方法の理解を深め、自らのトレーニング強度を決定します。			約2時間
14. ウェイトマシンを使った筋肥大プログラム I 第13週に得られた「トレーニング強度」を基に、ウェイトマシンの「筋肥大プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にウェイトマシンをの筋肥大プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でウェイトマシンの筋肥大トレーニングを行います。			約2時間
15. ウェイトマシンを使った筋肥大プログラム II 第13週に得られた「トレーニング強度」を基に、ウェイトマシンの「筋力強化プログラム」を実践します。					
	予習	測定したデータを基にウェイトマシンをの筋力強化プログラムの強度設定を行います。			約2時間
	復習	設定された強度でウェイトマシンの筋力強化トレーニングを行います。			約2時間
16.					
	予習				約2時間
	復習				約2時間