

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	ゼミナールⅡB（SeminarⅡB）		
ナンバリングコード	E21202	大分類／難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目／標準レベル ゼミナール
単位数	2	配当学年／開講期	2 年／後期
必修・選択区分	必修 ※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	E002556	クラス名	堀ゼミ
担当教員名	堀 仁史		
履修上の注意、 履修条件	自らの健康管理に興味を持ち、規則正しい生活を行うとともに、時間を作って自らのトレーニングを行ってください。授業では率先して取り組む積極的な態度と、誰とでもコミュニケーションをとれることを目指してください。また最低限のマナーとして“時間厳守”と“元気な挨拶”を常に心掛けて下さい。 総合型地域スポーツクラブでのイベントなどでも率先して参加し、何事に積極的に取り組める能力と		
教科書	Essentials of Strength training and Conditioning 第3版(ブックハウスHD) 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)		
参考文献及び指定図書	なし		
関連科目	スポーツ医学、スポーツ生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学、ストレングス&コンディショニング基礎、ストレングス&コンディショニング実践、ストレングス&コンディショニング応用、ストレン		

○基本情報		
授業の目的	少子高齢化による“高齢者の介護予防”や“中高年者の生活習慣病”、“子どもの低体力化”といった様々な健康に関する問題、また“余暇時間の増大”する中で、豊かなライフスタイルを構築するために重要なQOL(生活の質)に関する問題、さらには競技スポーツにおける指導者の分業化・専門化などにより“ストレングス&コンディショニング”の分野が徐々に認知されていることなど、運動指導者の役割やニーズは、今後これまでに以上に高まることが予想されます。一方で運動指導には常に傷害や事故などの危険が伴っており、本ゼミナールでは科学的基礎に基づいた運動理論および実践を学習し、安全で効果的な運動指導のために必要な知識と技能の養成を目指す。また指導の現場では、知識・技能とともに指導者自身の個性や人間性が重要になります。本ゼミナールでは普段からの元気な挨拶や積極的なコミュニケーションを重視し人間性豊かな指導者育成を目指します。	
授業の概要	理論および実践形式で行います。	
授業の運営方法	(1)授業の形式	「演習等形式」
	(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	「プレゼンテーション」
地域志向科目	カテゴリーⅡ：地域での体験交流活動を教育内容に含む科目	
実務経験のある教員による授業科目	該当しない	

○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・中間確	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】	積極的にイベントなどへスタッフとして参加ができる態度を養う			40点
【知識・理解】	運動指導者として必要な知識および技能を身につけるスタッフとしての参加する上での、専門的な知識と技能の習得を目指します。また興味のある事柄について、パワーポイントを使って、分かりやすくプレゼンテーションをしてもらいま		20点	
【技能・表現・コミュニケーション】	老若男女を問わず積極的に自らコミュニケーションをとる能力と態度を養う			30点
【思考・判断・創造】	ゼミナールの活動を通して、社会に貢献できる人材になれるように、自らが考える能力や態度を養う			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)
トレーニング指導者として必要な基礎的知識の理解を評価の対象とします。 総合型地域スポーツクラブで行われるイベント等への積極的な参加の態度と、活動中の姿勢について評価します。 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

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画		科目名 担当教員	ゼミナールⅡB（SeminarⅡB） 堀 仁史	授業コード	E002556
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います					
予習	ゼミ紹介文」を読み、各自でゼミナールでの目標を考えてくる				約2時間
復習	オリエンテーションでの説明を元に、各自のゼミナールでの目標や取り組みについて、必要に応じて修正する				約2時間
2. 面接					
大学生活について、将来の目標、現在の取り組み、NSCA受験について聞き取り調査を行います。					
予習	大学生活について、将来の目標、現在の取り組み、NSCA受験について、自分の考えをまとめる				約2時間
復習	面接を元に、各自のゼミナールでの目標や取り組みについて、必要に応じて修正する				約2時間
3. 筋系、神経筋系、心臓血管系、呼吸器系の構造と機能Ⅰ					
筋系、神経筋系について学習します。					
予習	筋系、神経筋系の構造と機能について理解します。				約2時間
復習	筋系、神経筋系の構造と機能について理解を深めます。				約2時間
4. 筋系、神経筋系、心臓血管系、呼吸器系の構造と機能Ⅱ					
心臓血管系、呼吸器系について学習します。					
予習	心臓血管系、呼吸器系の構造と機能について理解します。				約2時間
復習	心臓血管系、呼吸器系の構造と機能について理解を深めます。				約2時間
5. 運動とトレーニングの生体エネルギー論Ⅰ					
基本用語、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給について学習します。					
予習	基本用語、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給について理解します。				約2時間
復習	基本用語、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給について理解を深めます。				約2時間
6. 運動とトレーニングの生体エネルギー論Ⅱ					
生体エネルギー論からみたパフォーマンスの制限因子、トレーニングの代謝特性、酸素摂取量と運動への無酸素性及び有酸素性機構の関与について学習します。					
予習	生体エネルギー論からみたパフォーマンスへの影響や身体への適応について理解します。				約2時間
復習	生体エネルギー論からみたパフォーマンスへの影響や身体への適応について理解を深めます。				約2時間
7. レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答					
ホルモンの合成、貯蔵、分泌、ホルモン作用の標的組織としての筋、ホルモン変化の伝達における受容体の役割について学習します。					
ステロイドホルモンとポリペプチドホルモン、高重量レジスタンスエクササイズとホルモン濃度の変化、ホルモンの相互作用のメカニズムについて学習します。					
予習	レジスタンストレーニングに対する内分泌系の応答について理解します。				約2時間
復習	レジスタンストレーニングに対する内分泌系の応答について理解を深めます。				約2時間
8. レジスタンスエクササイズに対する骨・結合組織の応答					
骨や結合組織の構造を理解し、運動に対する骨や結合組織の適応について学習します。					
予習	レジスタンスエクササイズに対する骨・結合組織の応答について理解します。				約2時間
復習	レジスタンスエクササイズに対する骨・結合組織の応答について理解を深めます。				約2時間

○授業計画	科目名 担当教員	ゼミナールⅡB（SeminarⅡB） 堀 仁史	授業コード	E002556
学修内容				
9. レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスⅠ				
筋力とパワー、筋収縮に対する抵抗、関節のバイオメカニクスと安全なレジスタンストレーニングについて、動作分析と運動処方について学習します。				
予習	レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスのな要因について理解します。			約2時間
復習	レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスのな要因について理解を深めます。			約2時間
10. レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスⅡ				
筋力とパワー、筋収縮に対する抵抗、関節のバイオメカニクスと安全なレジスタンストレーニングについて、動作分析と運動処方について学習します。				
予習	レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスのな要因について理解します。			約2時間
復習	レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスのな要因について理解を深めます。			約2時間
11. レジスタンストレーニングプログラムへの適応Ⅰ				
レジスタンストレーニングへの基本的な適応、短期的および長期的な適応、レジスタンストレーニングの適応に影響与える要因、オーバートレーニング、デイトレーニングについて学習します。				
予習	レジスタンストレーニングプログラムに対する身体の適応について理解します。			約2時間
復習	レジスタンストレーニングプログラムに対する身体の適応について理解を深めます。			約2時間
12. レジスタンストレーニングプログラムへの適応Ⅱ				
レジスタンストレーニングへの基本的な適応、短期的および長期的な適応、レジスタンストレーニングの適応に影響与える要因、オーバートレーニング、デイトレーニングについて学習します。				
予習	レジスタンストレーニングプログラムに対する身体の適応について理解します。			約2時間
復習	レジスタンストレーニングプログラムに対する身体の適応について理解を深めます。			約2時間
13. 有酸素性持久カトレーニングプログラムによる適応Ⅰ				
有酸素性運動に対する短期的応答と長期的適応、最適な有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン、心臓血管系の応答への外的要因の影響と個人的要因について学習します。				
予習	有酸素性持久カトレーニングプログラムに対する身体の適応について理解します。			約2時間
復習	有酸素性持久カトレーニングプログラムに対する身体の適応について理解を深めます。			約2時間
14. 有酸素性持久カトレーニングプログラムによる適応Ⅱ				
有酸素性運動に対する短期的応答と長期的適応、最適な有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン、心臓血管系の応答への外的要因の影響と個人的要因について学習します。				
予習	有酸素性持久カトレーニングプログラムに対する身体の適応について理解します。			約2時間
復習	有酸素性持久カトレーニングプログラムに対する身体の適応について理解を深めます。			約2時間
15. 面接				
大学生活について、将来の目標、現在の取り組み、NSCA受験について聞き取り調査を行います。				
予習	半期間の大学生活について、将来の目標、現在の取り組み、NSCA受験について考えをまとめる			約2時間
復習	面接を元に、各自のゼミナールおよび大学での目標や取り組みについて、必要に応じて修正する			約2時間
16.				
予習				
復習				