

2022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基礎（Strength & Conditioning Basic）		
ナンバリングコード	E30807	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	2	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	E038251	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 Training 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） 競技力向上のトレーニング戦略・ピリオダイゼーションの理論と実践（Tudor O.Bompa）		
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	プログラムデザイン作成の基本となる伝統的なピリオダイゼーション（期分け）の概念と基礎科学、運動処方に必要とされる様々なプログラム変数や影響を与える因子などについて学習し、安全で効果的なプログラムデザインを作成できる能力を習得する。 また有効なテストの選択・実施・評価・分析方法を学習し、ストレングス&コンディショニング専門職としてプログラムデザインを正しく評価できる能力の向上を目指します。	
授業の概要	パワーポイントを使用して理論を学習します。以降のNSCA関連の授業では、普段聞きなれない専門用語がたくさん出てきますので、基本的な専門用語の理解が大切になります。	
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	「該当なし」
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】	トレーニング全般のそれぞれのプログラムデザインに対する基礎的知識を理解し、安全で効果的なトレーニングを実践できる能力を養う			20点
【知識・理解】	ストレングス&コンディショニングや有酸素性持久力トレーニングといったトレーニング全般に対する基礎的知識を理解し、トレーニングを指導・実践できる能力を養う	60点		
【技能・表現・コミュニケーション】	トレーニング全般のそれぞれのプログラムデザインに対する基礎的知識を理解し、安全で効果的なプログラムデザインを作成できる能力を養う			10点
【思考・判断・創造】	トレーニング全般のそれぞれのプログラムデザインに対する基礎的知識を理解し、安全で効果的なトレーニングを実践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、試験の結果を評価します。 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	
2022年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、履修制限を行います。	
1) 上限を最大で60名までとします。 2) これまでの「NSCA認定校カリキュラム」の履修状況から、本講義の履修の可否を判断します。	

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	ストレングス＆コンディショニング基礎（Strength & Conditionii 堀 仁史	授業コード	E038251
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. ピリオダイゼーション I トレーニングストレスに対する反応、ピリオダイゼーションのサイクル、ピリオダイゼーションにおける期について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
3. ピリオダイゼーション II ピリオダイゼーションにおける期の競技シーズンに対する適用、ピリオダイゼーションの波動型モデルと線形モデル、マクロサイクルの例について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
4. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン I ニーズ分析(生理学的分析・動作分析・傷害分析)や、エクササイズ種目の選択について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
5. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン II トレーニング頻度について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
6. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン III エクササイズの配列、トレーニング負荷と反復について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
7. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン IV トレーニングの量、休息時間について学習します。					
予習					約2時間
復習					約2時間
8. 有酸素生持久カトレーニングのプログラムデザイン I 有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的適応、有酸素性持久力パフォーマンスに関係する要因について学習します。					
予習					約2時間
復習					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基礎（Strength & Conditionii 堀 仁史	授業コード	E038251
学修内容				
9. 有酸素生持久カトレーニングのプログラムデザイン II				
有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン、有酸素性持久力とレーニングプログラムのタイプについて学習します。				
予習	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザインとそのプログラムタイプ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のプログラムデザインとそのプログラムタイプについて理解を深めます。			約2時間
10. 有酸素生持久カトレーニングのプログラムデザイン III				
有酸素性持久カトレーニングのトレーニングシーズンに対するプログラムデザインの適用、有酸素持久カトレーニングに関する論点について学習します。				
予習	有酸素性持久カトレーニングのシーズンに対するプログラムデザインの適用を理解します。			約2時間
復習	有酸素性持久カトレーニングのシーズンに対するプログラムデザイン適用の理解を深めます。			約2時間
11. テストの選択と実施の原則				
テスト実施の理由、テストに関する専門用語、テストの質的評価、テストの選択、テストの実施について学習します。				
予習	テスト実施の理由、テストに関する専門用語、質的評価、テストの選択・実施について理解します。			約2時間
復習	テスト実施の理由、テストに関する専門用語、質的評価、テストの選択・実施について理解を深めます。			約2時間
12. 選択したテストの実施、スコアの記録、解釈 I				
競技パフォーマンスのパラメータの測定、テストデータの統計的評価について学習します。				
予習	競技パフォーマンスのパラメータとテストデータの統計的評価について理解します。			約2時間
復習	競技パフォーマンスのパラメータとテストデータの統計的評価について理解を深めます。			約2時間
13. 選択したテストの実施、スコアの記録、解釈 II				
競技パフォーマンスのパラメータの測定、テストデータの統計的評価について学習します。				
予習	競技パフォーマンスのパラメータとテストデータの統計的評価について理解します。			約2時間
復習	競技パフォーマンスのパラメータとテストデータの統計的評価について理解を深めます。			約2時間
14. スピード・アジリティ・クイックネスのプログラムデザイン				
競技における速さとしてスピード：Speed・アジリティ：Agility・クイックネス：Quickness（以下、SAQ）について理解し、それらを構成する体力要素と、その体力を高める方法について理解するとともに、安全で効果的なSAQのプログラムデザインについて学習します。				
予習	SAQを構成する体力要素と、効果的なSAQのプログラムデザインについて理解します。			約2時間
復習	SAQを構成する体力要素と、効果的なSAQのプログラムデザインについて理解を深めます。			約2時間
15. プライオメトリックトレーニングのプログラムデザイン				
競技力の向上に効果的なトレーニングとして、ストレッチショートニングサイクル：Stretch Shootning Cycle（以下、SSC）を活用したプライオメトリックトレーニングについて理解するとともに、安全で効果的なプライオメトリックトレーニングのプログラムデザインについて学習します。				
予習	プライオメトリックトレーニングを構成する要素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を構成する要素、またそのプログラムデザインについて理解を深めます。			約2時間
16. 期末試験				
筆記試験				
予習				
復習				