

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	ストレンクス＆コンディショニング指導法（Strength & Conditioning Guidance method）		
ナンバリングコード	E30809	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	3 年 / 通年
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	E038401	クラス名	-
担当教員名	堀 仁史		
履修上の注意、 履修条件	・この講義ではトレーニング指導の実習【2週間もしくは20時間】を行います。 ・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。 健康やストレンクス＆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		
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）		
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	ストレングストレーニング＆コンディショニングの専門職として必要な総合的な知識の修得を目指します。 またCSCS受験の対策として、基礎知識や専門用語の理解度を、より深めながら、トレーニングに対する身体の適応について理解することを目的とします。 これまでに学習したストレンクス＆コンディショニングに関する知識や技術を活用して、実習を行うことで専門職としての能力と態度を養うことを目的とします。	
授業の概要	ウォーミングアップとクーリングダウン、有酸素性エクササイズ、レジスタンストレーニングについてのプログラムデザインを作成、実際に受講者同士で指導して、指導力の向上を目指します。 ウォーミングアップとクーリングダウンのプログラムは実際に総合型地域スポーツクラブのイベント等でも指導します。 ストレンクス＆コンディショニング指導を実習します。	
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	「実習、フィールドワーク」
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】	ストレンクス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識を活用し、科学的裏づけのあるプログラム作成と、適切な運動指導・支援に関心を持つ			20点
【知識・理解】	ストレンクス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識と科学的裏づけのあるプログラム作成、適切な運動指導・支援を理解する。			60点
【技能・表現・コミュニケーション】	ストレンクス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識を活用し、科学的裏づけのあるプログラム作成と、適切な運動指導・支援ができる。			10点
【思考・判断・創造】	ストレンクス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識を活用し、科学的裏づけのあるプログラム作成と、適切な運動指導・支援ができる。			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。 ストレンクス＆コンディショニング実習 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20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指導法（Strength & Conditi	授業コード	E038401
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。 受講生ごとにストレングス&コンディショニング実習についての計画(日程等)を作成する				
※ 予習および復習について、ページのみを記載されている場合、対象となる教科書は「NSCA決定版 ストレングストレーニ				
ング&コンディショニング」である。				
予習			約2時間	
復習			約2時間	
2. ウォーミングアップとクーリングダウン 1				
ウォームアップ、柔軟性、柔軟性に関する要因、ストレッチングの頻度・時間・強度、ストレッチングはいつ行うべきか、固有受				
容器とストレッチング、ストレッチングのタイプとその指導法について学習します。				
予習		ウォームアップとクールダウンについて理解する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-388pp】	約2時間	
復習		ウォームアップとクールダウンについて理解を深める。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-	約2時間	
3. ウォーミングアップとクーリングダウン 2				
これまで学習した基礎的な知識を元にウォーミングアップとクーリングダウンのエクササイズを作成します				
予習		ウォームアップおよびクールダウンを考える。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-388pp】	約2時間	
復習		ウォームアップおよびクールダウンを検証して修正する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-	約2時間	
4. ウォーミングアップとクーリングダウン 3				
ウォーミングアップとクーリングダウンのエクササイズを作成します				
予習		ウォームアップおよびクールダウンを考える。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-388pp】	約2時間	
復習		ウォームアップおよびクールダウンを検証して完成する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 351-	約2時間	
5. ウォーミングアップとクーリングダウン 4				
ウォーミングアップとクーリングダウンを指導し、評価・修正します				
予習		ウォームアップおよびクールダウンのプログラムを作成する。【351-388pp】	約2時間	
復習		完成されたウォームアップおよびクールダウンを評価を基に検証して修正鵜する。【351-388pp】	約2時間	
6. ウォーミングアップとクーリングダウン 5				
ウォーミングアップとクーリングダウンを指導し、評価・修正します				
予習		ウォームアップおよびクールダウンのプログラムを作成する。【351-388pp】	約2時間	
復習		完成されたウォームアップおよびクールダウンを評価を基に検証して修正する。【351-388pp】	約2時間	
7. 有酸素性エクササイズプログラム 1				
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、プログラムデザイ				
ン、レーニングプログラムのタイプ、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とその指導法つ				
て学習します。				
予習		有酸素性持久カトレーニングについて理解する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-626pp】	約2時間	
復習		有酸素性持久カトレーニングについて理解を深める。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-	約2時間	
8. 有酸素性エクササイズプログラム 2				
これまで学習した基礎的な知識を元に有酸素性持久カトレーニングのエクササイズを作成します				
予習		有酸素性持久カトレーニングを考える。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-626pp】	約2時間	
復習		有酸素性持久カトレーニングを検証して完成する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-	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指導法（Strength & Conditi	授業コード	E038401
学修内容				
9. 有酸素性エクササイズプログラム 3				
総合型地域スポーツクラブの教室展開をイメージして有酸素性エクササイズプログラムを作成します				
予習		有酸素性持久カトレーニングのプログラムを考える。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-	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を検証して完成する。【ストレングストレーニング &コンディショニン	約2時間	
10. 有酸素性エクササイズプログラム 4				
有酸素性エクササイズプログラムを指導し、評価します				
予習		有酸素性持久カトレーニングのプログラムを作成する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-	約2時間	
復習		完成された有酸素性持久カトレーニングの評価を基に検証して修正する。【603-626pp】	約2時間	
11. 有酸素性エクササイズプログラム 5				
有酸素性エクササイズプログラムを指導し、評価・修正します				
予習		有酸素性持久カトレーニングのプログラムを作成する。【ストレングストレーニング &コンディショニング 603-	約2時間	
復習		完成された有酸素性持久カトレーニングの評価を基に検証して修正する。【603-626pp】	約2時間	
12. レジスタンストレーニングプログラム 1				
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、レジスタンストレー				
ニングプログラムにおけるニーズ分析、エクササイズ種目の選択、トレーニング頻度、エクササイズの配列、トレーニング負荷と				
反復、トレーニングの量、休息时间について学習します。				
予習		レジスタンストレーニングについて理解する。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
復習		レジスタンストレーニングについて理解を深める。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
13. レジスタンストレーニングプログラム 2				
有酸素性エクササイズプログラムを作成します				
予習		レジスタンストレーニングを考える。【ストレングストレーニング &コンディショニング 389-446pp、479-512pp、	約2時間	
復習		レジスタンストレーニングを検証して完成する。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
14. レジスタンストレーニングプログラム 3				
有酸素性エクササイズプログラムを作成します				
予習		レジスタンストレーニングのプログラムを考える。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
復習		レジスタンストレーニングのプログラムを検証して完成する。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
15. レジスタンストレーニングプログラム 4				
レジスタンストレーニングプログラムを指導し、評価・修正します				
予習		レジスタンストレーニングのプログラムを作成する。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
復習		完成されたレジスタンストレーニングの評価を基に検証して修正する。【389-446pp、479-512pp、627-650pp】	約2時間	
16.				
予習				
復習				

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指導法 (Strength & Conditic	授業コード	E038401
学修内容				
17. 筋生理学				
筋の構造、筋収縮(滑走説)、筋線維タイプ、筋活動様式、張力発揮について学習します。				
予習	筋の構造、筋収縮(滑走説)、筋線維タイプ、筋活動様式、張力発揮について理解します【389-446pp、479-			約2時間
復習	筋の構造、筋収縮(滑走説)、筋線維タイプ、筋活動様式、張力発揮について理解を深め、受験対策します			約2時間
18. 筋神経系				
神経および筋の解剖学と生理学、運動中の運動単位の動員様式、固有受容器、神経筋系に生じる運動効果について学習します				
予習	神経-筋としての骨格筋について理解します【ストレングストレーニング&コンディショニング 1-20pp】			約2時間
復習	神経-筋としての骨格筋について理解を深め、受験対策します【ストレングストレーニング&コンディショニング			約2時間
19. バイオメカニクス				
筋骨格系、筋力とパワー、筋収縮への抵抗の発生源、関節のバイオメカニクス:安全な挙上動作、動作解析とトレーニング処方について学習します。				
予習	関節のバイオメカニクス:安全な挙上動作、動作解析とトレーニング処方について理解します。【21-46pp】			約2時間
復習	関節のバイオメカニクス:安全な挙上動作、動作解析とトレーニング処方について理解を深め、受験対策しま			約2時間
20. 骨・筋・結合組織				
運動に対する骨の適応、運動に対する筋の適応、運動に対する結合組織の適応について学習します。				
予習	運動に対する骨や結合組織の適応について理解します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 1-			約2時間
復習	運動に対する骨や結合組織の適応について理解を深め、受験対策します【1-20pp】			約2時間
21. 生体エネルギー				
生体エネルギー系に関する基本用語を理解するとともに、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給、生体エネルギー論的なパフォーマンス制限因子、酸素摂取量と運動への無酸素性および有酸素性機構の関与、トレーニングの代謝特性について学習します。				
予習	生体エネルギー論に関して理解します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 47-70pp】			約2時間
復習	神経-筋としての骨格筋について理解を深め、受験対策します【ストレングストレーニング&コンディショニング			約2時間
22. 内分泌系				
ホルモンの合成・貯蔵・分泌、ホルモン作用の標的としての筋、ホルモン変化の伝達における受容体の役割、ステロイドホルモンとペプチドホルモン、高重量レジスタンスエクササイズとホルモン濃度の増加、ホルモン作用の機構、抹消の血管におけるホルモン濃度の変化、内分泌系の適応、主要な同化ホルモン、副腎ホルモン、その他のホルモンについて学習します。				
予習	内分泌系に関して理解します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 71-96pp】			約2時間
復習	内分泌系に関して理解を深め、受験対策します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 71-96pp】			約2時間
23. 心臓血管系と呼吸器系				
心臓血管系の解剖学と生理学、呼吸器系の解剖学と生理学、運動時の心臓血管系と呼吸器系の反応、有酸素性およびレジスタンストレーニングに対する心臓血管系と呼吸器系の適応について学習します。				
予習	心臓血管系について理解します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 1-20pp】			約2時間
復習	心臓血管系について理解を深め、受験対策します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 1-20pp】			約2時間
24. トレーニングの適応 I				
無酸素性トレーニングおよび有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について学習します				
予習	無酸素性および有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について理解します。【97-126pp】			約2時間
復習	無酸素性および有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について理解を深め、受験対策しま			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指導法（Strength & Conditi	授業コード	E038401
学修内容				
25. トレーニングの適応 II				
無酸素性運動と有酸素性運動に対する内分泌応答、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	無酸素性および有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について理解します。【127-148pp】			約2時間
復習	無酸素性および有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について理解を深め、受験対策しま			約2時間
26. 性差と年齢差				
性差や年齢差による身体および生理学的な特徴、性差や年齢差によるトレーニングへの適応について学習します。				
予習	性差や年齢差による生理学的な特徴とトレーニングへの適応について理解します。【149-170pp】			約2時間
復習	性差や年齢差による生理学的な特徴とトレーニングへの適応について理解を深め、受験対策します。【149-			約2時間
27. メンタルマネジメント				
スポーツ心理学における重要な概念の定義、精神の身体パフォーマンスへの影響、理想的なパフォーマンス状態、モチベーション現象、パフォーマンスに対する覚醒の影響、身体要素のメンタルマネジメント：心理学的過程のコントロールについて学習します。				
予習	メンタルマネジメント：心理学的過程のコントロールについて理解します。			約2時間
復習	メンタルマネジメント：心理学的過程のコントロールについて理解を深め、受験対策します。			約2時間
28. パフォーマンスを向上させる物質				
パフォーマンスを増強する物質の種類、アナボリックステロイド、その他のホルモン、薬物検査、栄養補助食品について学習します。				
予習	パフォーマンスを向上させる物質について理解します。【ストレングストレーニング＆コンディショニング 171-			約2時間
復習	パフォーマンスを向上させる物質について理解を深め、受験対策します。【171-194pp】			約2時間
29. 栄養学的要因				
食事の妥当性、多量養素、ビタミンとミネラル、体液と電解質、運動前後の栄養、体重と身体組成、栄養士の役割について学習します。				
予習	スポーツ栄養学的な要素について理解します。【ストレングストレーニング＆コンディショニング 195-222pp】			約2時間
復習	スポーツ栄養学的な要素について理解を深め、受験対策します。【195-222pp】			約2時間
30. 摂食障害と肥満				
摂食障害：神経性拒食症と神経性過食症、肥満について学習します。				
予習	摂食障害と肥満について理解します。【ストレングストレーニング＆コンディショニング 223-250pp】			約2時間
復習	摂食障害と肥満について理解を深め、受験対策します。【ストレングストレーニング＆コンディショニング 223-			約2時間
31. 模擬試験 I				
模擬試験を実施します。				
予習	模擬試験の対策をします。			約2時間
復習	模擬試験を評価して次回のNSCA-CPT試験に備えます。			約2時間
32.				
予習				
復習				