

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	エクササイズテクニック（Exercise technique）		
ナンバリングコード	E30812	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 / 前期
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	E038601	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		
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	1.スポーツ医学 2.スポーツ生理学		

○基本情報		
授業の目的	安全で効果的なストレングストレーニング&コンディショニングを実現するためには必要な正しいトレーニングテクニックを習得します。 ウォームアップやクールダウンで重要な各種ストレッチング、動作・姿勢の基礎となるコア・トレーニング、筋力強化に有効であるフリーウェイトやマシンを用いたレジスタンストレーニング、パワー・スピードを強化するパワーエクササイズ、プライオメトリック・トレーニング、アジリティ・トレーニングなどを理論と実践を通して学習し、ストレングス&コンディショニング専門職としての実践能力の向上を目指します。	
授業の概要	様々なエクササイズテクニックを、理論を交えながら、実践を通して学習します。	
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	該当しない	
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】	ストレングス&コンディショニングとして扱うエクササイズテクニックについて、正しい基礎的知識と技能に興味・関心を持つ			20点
【知識・理解】	ストレングス&コンディショニングとして扱うエクササイズテクニックについて、その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として扱うエクササイズテクニックについて、その基礎的知識を理解して、正しい技能を実践できる能力を養う。			60点
【思考・判断・創造】	学習したエクササイズテクニックについて、自らの生活に活用するとともに、基礎的知識を基にして、自らエクササイズテクニックの応用ができる。			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。 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名程度までとします。 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	エクササイズテクニク（Exercise technique） 堀 仁史	授業コード	E038601
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. ウォームアップ&クーリングダウン(理論)					
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します。【ストレングストレーニング&コンディショニング 351-		
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ます。【ストレングストレーニング&コンディショニング 351-		
3. スタティック・ストレッチング					
スタティック・ストレッチングの理論を学習して、実践します。					
予習			スタティックストレッチング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 351-388pp】		
復習			スタティックストレッチングについて理解を深め、実践します。【351-388pp】		
4. ダイナミック・ストレッチングとパートナー・ストレッチング					
ダイナミック・ストレッチングとパートナーストレッチングについて学習し、実践します。					
予習			ダイナミックストレッチングとパートナーストレッチングについて理解します。【351-388pp】		
復習			ダイナミックストレッチングとパートナーストレッチングについて理解を深め、実践します。【351-388pp】		
5. 下半身プッシュ系のレジスタンストレーニング					
基本となるバックスクワットの技術を修得し、下半身のプッシュ系トレーニングとして、スプリットスクワット、ラテラルスクワット、フロントランジ、サイドランジの正しいエクササイズテクニクを学習します。					
予習			下半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解します。【389-446pp】		
復習			下半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。【389-446pp】		
6. 上半身プッシュ系のレジスタンストレーニング					
基本となるベンチプレスの技術を修得し、上半身のプッシュ系トレーニングとして、バーベルを用いたインクラインベンチプレス、ショルダープレスと、ダンベルを用いたベンチプレス、インクラインベンチプレス、ショルダープレスなどの正しいエクササイズテクニクを学習します。					
予習			上半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解します。【389-446pp】		
復習			上半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。【389-446pp】		
7. 下半身プル系のレジスタンストレーニング					
基本となるデッドリフトの技術を修得し、下半身のプル系トレーニングとして、デッドリフト、グッドモーニング、RDL、シングルレグRDLなどの正しいエクササイズテクニクを学習します。					
予習			下半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解します。【389-446pp】		
復習			下半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。【389-446pp】		
8. 上半身プル系のレジスタンストレーニング					
基本となるベントオーバーロウイングの技術を修得し、上半身のプル系トレーニングとして、アップライトロウイング、シーテッドロウイング、プルオーバー、ラットプルダウン、肩のレイズ系などの正しいエクササイズテクニクを学習します。					
予習			上半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解します。【389-446pp】		
復習			上半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。【389-446pp】		

○授業計画	科 目 名	エクササイズテクニク（Exercise technique）	授業コード	E038601
	担当教員	堀 仁史		
学修内容				
9. 体幹部のプッシュ系およびプル系のトレーニング				
グローバル筋として、体幹部のプッシュ系トレーニングとして屈曲動作を中心とした腹筋トレーニング、伸展動作を中心とした背筋トレーニング、左右の側屈トレーニングと、ローカル筋としてブローン・スパイン・ラテラルでのスタビリティートレーニングの正しいエクササイズテクニクを学習します。				
予習	体幹部のレジスタンストレーニングをグローバル筋・ローカル筋について理解します。【389-446pp】			約2時間
復習	体幹部のレジスタンストレーニングをグローバル筋・ローカル筋について理解を深め、実践します。【389-			約2時間
10. クイックリフト				
パワー系トレーニングとして、オリンピックリフティング（ジャーク、クリーン、スナッチ）について正しいエクササイズテクニクを学習します。				
予習	クイックリフト（オリンピックリフティング）について理解します。【389-446pp】			約2時間
復習	クイックリフト（オリンピックリフティング）について理解を深め、実践します。【389-446pp】			約2時間
11. プライオメトリック・トレーニング 1（理論）				
プライオメトリックスのバイオメカニクスと生理学、プライオメトリックスのプログラムデザイン、プライオメトリックスとその他のエクササイズ、安全性に対する配慮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について基礎的知識を理解します。【513-564pp】			約2時間
復習	プライオメトリックトレーニングについて基礎的知識の理解を深めます。【513-564pp】			約2時間
12. プライオメトリック・トレーニング 2				
段階的なプライオメトリックトレーニングとして、その場ジャンプ（短縮性・反動・ダブルコンタクト・連続）、スタンディングジャンプ、連続ホップ&ジャンプ、。バウンディング、ボックスジャンプ、デプスジャンプについて正しいエクササイズテクニクを学習します。				
予習	プライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニクについて理解します。【513-564pp】			約2時間
復習	プライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニクについて理解を深め、実践します。【513-564pp】			約2時間
13. スピード、アジリティ、スピード強化のトレーニング 1（理論）				
動作力学、ランニングスピード、アジリティ、スピードとアジリティの強化およびプログラムデザインについて学習します。				
予習	SAQトレーニングの基礎的知識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 【565-			約2時間
復習	SAQトレーニングの基礎的知識について理解を深めます。【565-602pp】			約2時間
14. スピード、アジリティ、スピード強化のトレーニング 2				
ランニングスピード、アジリティを強化するトレーニングを実践します。				
予習	SAQトレーニングのエクササイズテクニクについて理解します。【565-602pp】			約2時間
復習	SAQトレーニングのエクササイズテクニクについて理解を深め、実践します。【565-602pp】			約2時間
15. 実技試験				
ベンチプレスおよびスクワットの動作姿勢について試験を行います				
予習	ベンチプレスおよびスクワットの動作姿勢について理解して実践します。【389-446pp】			約2時間
復習	試験で指摘された内容について修正します。【ストレングストレーニング & コンディショニング 389-446pp】			約2時間
16.				
予習				
復習				