

2025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Ⅲ（Seminar Ⅲ）		
ナンバリングコード	E31203	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 ゼミナール
単位数	4	配当学年 / 開講期	3 年 / 通年
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	E002603	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“元氣な挨拶”を常に心掛けて下さい。		
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	特になし		
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	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氣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	「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	「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			10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			50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			
○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)				
達成水準の目安は以下の通りです。 [Sレベル]単位を修得するために達成すべき到達目標を満たしている。 [Aレベル]単位を修得するために達成すべき到達目標をほぼ満たしている。 [Bレベル]単位を修得するために達成すべき到達目標をかなり満たしている。 [Cレベル]単位を修得するために達成すべき到達目標を一部分満たしている。 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

2025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Ⅲ（SeminarⅢ） 堀 仁史	授業コード	E002603
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Ⅱでの活動をふまえ、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. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級 解剖整理・バイオメカニクス					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「解剖整理・バイオメカニクス」について学習します。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間
4. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級 栄養					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「栄養」について学習します。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間
5. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級 トレーニング					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「トレーニング」について学習します。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間
6. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級 ケア					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「ケア」について学習します。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間
7. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級 その他					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「その他」について学習します。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間
8. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級					
NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定3級の「解剖整理・バイオメカニクス」「栄養」「トレーニング」「ケア」「その他」について補足の学習を行います。 問題集の問題を解きながら、解説を読んで、理解を深めます。					
予習	NSCA関連の教科書を読んで、受験対策をします。				約2時間
復習	検定問題で分からなかったところを復習して理解を深めます。				約2時間

○授業計画	科目名 担当教員	ゼミナールⅢ（Seminar Ⅲ） 堀 仁史	授業コード	E002603
学修内容				
9. レジスタンストレーニングの原理原則 I				
レジスタンストレーニングに必要な生理学や機能解剖学の基礎知識と、トレーニングの原理・原則について理解を深めます。 またファンクショナルトレーニングの概念についても理解を深めることで、ストレングストレーニングと組み合わせて考える能力を養います。				
予習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則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の基礎科学と原理・原則について理解を深め、その指導方法を考えます。			約2時間
10. レジスタンストレーニングの原理原則 II				
レジスタンストレーニングに必要な生理学や機能解剖学の基礎知識と、トレーニングの原理・原則について理解を深めます。 またファンクショナルトレーニングの概念についても理解を深めることで、ストレングストレーニングと組み合わせて考える能力を養います。				
予習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則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の基礎科学と原理・原則について理解を深め、その指導方法を考えます。			約2時間
11. SAQトレーニング				
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、その指導方法を考えます。			約2時間
12. イベント企画 I				
総合型地域スポーツクラブのイベントとして行わるイベント内容についての理解を深めるとともに、プログラム実施における準備（内容・準備物・プログラム内容など）を、それぞれの役割に応じて考え、準備をします。				
予習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解する。			約2時間
復習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解を深め、その指導法を考える。			約2時間
13. イベント企画 II				
総合型地域スポーツクラブのイベントとして行わるイベント内容について実際にシュミレーションを行いエラー修正などを行い、イベント内容の修正をおこないます。				
予習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解する。			約2時間
復習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解を深め、その指導法を考える。			約2時間
14. イベント企画 III				
シュミレーションによる修正・変更されたイベントプログラムについての修正内容等についての理解を深めるとともに、プログラム実施における準備（内容・準備物・プログラム内容など）を、それぞれの役割に応じて考え、準備をします。				
予習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解する。			約2時間
復習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解を深め、その指導法を考える。			約2時間
15. イベント企画 IV				
総合型地域スポーツクラブのイベントとして行わるイベント内容について再度、シュミレーションを行いエラー修正などを行い、イベント内容の修正を行うとともに、イベントの準備を進めます。				
予習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解する。			約2時間
復習	SAQトレーニングとレジスタンストレーニングの基礎について理解を深め、その指導法を考える。			約2時間
16.				
予習				
復習				

2025年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画	科目名 ゼミナールⅢ（SeminarⅢ）	授業コード E002603
担当教員 堀 仁史		
学修内容		
17. 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Ⅲ前期での活動をふまえ、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
18. 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
19. イベント企画Ⅴ 総合型地域スポーツクラブのイベントとして行ったイベント内容について反省点などを抽出して、イベント内容の修正を行ない次年度の参考資料を作成します。		
予習	実施したイベントの反省点などをまとめます。	約2時間
復習	すべての反省点をまとめてレポートを作成します。	約2時間
20. プレゼンテーションⅠ 各自で好きなテーマについて調査し、パワーポイントを使ってプレゼンテーションします。		
予習	自分の興味のあることを調査して、パワーポイントを作成し、プレゼンテーションの練習をします。	約2時間
復習	発表者は反省点や意見を取り入れたレポートを作成します。	約2時間
21. プレゼンテーションⅡ 各自で好きなテーマについて調査し、パワーポイントを使ってプレゼンテーションします。		
予習	自分の興味のあることを調査して、パワーポイントを作成し、プレゼンテーションの練習をします。	約2時間
復習	発表者は反省点や意見を取り入れたレポートを作成します。	約2時間
22. プレゼンテーションⅢ 各自で好きなテーマについて調査し、パワーポイントを使ってプレゼンテーションします。		
予習	自分の興味のあることを調査して、パワーポイントを作成し、プレゼンテーションの練習をします。	約2時間
復習	発表者は反省点や意見を取り入れたレポートを作成します。	約2時間
23. プレゼンテーションⅣ 各自で好きなテーマについて調査し、パワーポイントを使ってプレゼンテーションします。		
予習	自分の興味のあることを調査して、パワーポイントを作成し、プレゼンテーションの練習をします。	約2時間
復習	発表者は反省点や意見を取り入れたレポートを作成します。	約2時間
24. 卒業論文についてⅠ 卒業論文の書き方について、基本的な事項と作成の手順を学びます。		
予習	卒業論文の書き方についての資料を読み、基本的な事項と作成の手順を理解しておく	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間

○授業計画	科目名 ゼミナールⅢ（Seminar Ⅲ） 担当教員 堀 仁史	授業コード E002603
学修内容		
25. 卒業論文について 実際の論文を読むことや、プレゼンテーションを通して、卒業論文の書き方について理解を深めます。		
予習	実際の論文を読むこと。卒業論文の書き方についての資料を読み、基本的な事項と作成の手順を理解しておく	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間
26. 卒業論文について 卒業論文のテーマについて考えます		
予習	卒業論文のテーマについて考える	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間
27. 卒業論文について Ⅱ 卒業論文のテーマについて考えます。テーマの決まった学生から、順次、方法を考えていきます。		
予習	卒業論文のテーマについて考える	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間
28. 卒業論文について Ⅲ 卒業論文のテーマについて考えます。テーマの決まった学生から、順次、方法を考え、準備に取り掛かります。		
予習	卒業論文のテーマについて考える	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間
29. 卒業論文について Ⅳ 卒業論文のテーマについて考えます。テーマの決まった学生から、順次、方法を考え、準備に取り掛かります。		
予習	卒業論文のテーマについて考える	約2時間
復習	自らの研究テーマに沿って、卒業論文の製作に入る	約2時間
30. 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	1年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
31. 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	1年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
32.		
予習		
復習		