

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Ⅳ（Seminar Ⅳ）		
ナンバリングコード	E41204	大分類／難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目／総合レベル ゼミナール
単位数	4	配当学年／開講期	4 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	E002703	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	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】	様々なことに関心を持ち、独自の視点から論文のテーマを決める		10点	
【知識・理解】	研究調査する内容について精通する		10点	
【技能・表現・コミュニケーション】	プレゼンテーションをしっかりとした態度で行える		20点	
【思考・判断・創造】	論理的な思考で卒業論文を作成することができる		60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)
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Ⅳ（Seminar Ⅳ） 堀 仁史	授業コード	E002703
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Ⅲ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. 卒論指導・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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
3. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
4. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
5. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
6. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
7. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間
8. 卒論指導・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。					
同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。				約2時間

○授業計画	科目名 担当教員	ゼミナールⅣ（Seminar Ⅳ） 堀 仁史	授業コード	E002703
学修内容				
9. 卒論指導・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。 同時に卒業論文の指導を行います。				
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
10. 卒論指導・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。 同時に卒業論文の指導を行います。				
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
11. 卒論指導・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。 同時に卒業論文の指導を行います。				
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
12. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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2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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
13. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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2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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
14. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 栄養 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。				
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
15. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 栄養 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。				
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。卒業論文の作成を進めます。			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 担当教員	ゼミナールⅣ（SeminarⅣ） 堀 仁史	授業コード	E002703
学修内容					
17. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 トレーニング NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
18. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 トレーニング NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
19. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 ケア NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
20. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 ケア NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
21. CSCS模擬試験Ⅰ CSCS模擬試験を実施します。					
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		模擬試験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
22. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 その他 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
23. 卒論指導・NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2級 その他 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定2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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
24. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1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1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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間

○授業計画		科 目 名 担当教員	ゼミナールⅣ（Seminar Ⅳ） 堀 仁史	授業コード	E002703
学修内容					
25. 卒論提出・指導 卒業論文を提出します。					
予習		卒業論文を提出します。			約2時間
復習		卒業論文の最終チェックを受けて、プレゼンテーションの準備をします。			約2時間
26. CSCS模擬試験 II CSCS模擬試験を実施します。					
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		模擬試験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
27. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1級 栄養 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
28. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1級 トレーニング NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
29. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1級 ケア NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
30. CSCS模擬試験 III CSCS模擬試験を実施します。					
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		模擬試験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
31. NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1級 その他 NSCAジャパン認定 体カトレーニング検定1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。 同時に卒業論文の指導を行います。					
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。卒業論文の作成を進めます。			約2時間
32.					
予習					
復習					