

2025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応用（Strength & Conditioning Application）		
ナンバリングコード	E30813	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／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 情報コミュニケーションコース ※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	E038501	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。 ・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）		
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	ストレンクス＆コンディショニング（以下、S&C）の専門職に求められる「運動指導以外」の知識として、「施設の管理・運営」「栄養学的要素」「心理学的要素」「リハビリテーションに関する知識」について学習し、S&Cの専門職として総合的な知識と、それらを実践できる能力を養います。	
授業の概要	ストレンクス＆コンディショニング（以下、S&C）の専門職に求められる[「施設の運営管理」や「メンテナンス」などについて学習します。 またS&Cの専門職として必要なS&C以外の要素について、目標の設定やメンタル指導において重要となる「スポーツ心理学」的な要素、肥満や摂食障害といった「スポーツ栄養学」的な要素、アスリートの「リハビリテーション」に関する要素について、教科書を通して学習し、S&C専門職として総合的な知識と、それを実践できる能力を養います。	
授業の運営方法	(1) 授業の形式	「演習形式」
	(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】	トレーニング指導の専門家として求められる運動指導以外の知識について興味や関心を持つ。			20点
【知識・理解】	トレーニング指導の専門家として求められる運動指導以外の知識を理解する。	60点		
【技能・表現・コミュニケーション】	トレーニング指導の専門家として求められる運動指導以外の知識を、トレーニングを実践の現場で活用できる能力を養う			10点
【思考・判断・創造】	トレーニング指導の専門家として求められる運動指導以外の知識を理解し、トレーニングを指導・実践の現場で活用できる能力を養う			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）				
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	ストレングス&コンディショニング応用（Strength & Conditionii	授業コード	E038501
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. 施設の運営管理 I 新しい施設の設計における一般的な側面、既存のS&C施設、プログラムに対するニーズ分析、S&C施設の設計、S&C施設 の機器の配置、S&C施設のスケジュールの立て方				
予習		新し施設の立ち上げで重要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 671-	約2時間	
復習		新し施設の立ち上げで重要な要素について理解を深めます。【 671-709pp】	約2時間	
3. 施設の運営管理 II プログラム目標および任務声明、プログラムの目的、S&Cスタッフの権利、職種および職務、スタッフの方針と活動、施設管 理について学習します。				
予習		施設の運営と管理について重要な要素を理解します。【ストレングストレーニング &コンディショニング 671-	約2時間	
復習		施設の運営と管理について重要な要素の理解を深めます。【ストレングストレーニング &コンディショニング	約2時間	
4. 施設の運営管理 III 床面のメンテナンスと掃除、施設のメンテナンスと清掃、機器のメンテナンスと備品の清掃、訴訟問題について学習します。				
予習		施設のメンテナンスについて重要な要素を理解します。【ストレングストレーニング &コンディショニング 671-	約2時間	
復習		施設のメンテナンスについて重要な要素の理解を深めます。【671-709pp】	約2時間	
5. 心理学的アプローチ I 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 ション現象について学習します。				
予習		スポーツ心理学の概念とスポーツパフォーマンスへの効果について理解します。【171-222pp】	約2時間	
復習		スポーツ心理学の概念とスポーツパフォーマンスへの効果について理解を深めます。【171-222pp】	約2時間	
6. 心理学的アプローチ II 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		覚醒とメンタルマネジメントおよびメンタルコントロールについて理解します。【171-222pp】	約2時間	
復習		覚醒とメンタルマネジメントおよびメンタルコントロールについて理解を深めます。【171-222pp】	約2時間	
7. パフォーマンスを向上させる物質 I 「ドーピング」に関するビデオを見て、ドーピングについて学習します。				
予習		ドーピ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 251-278pp】	約2時間	
復習		ドーピング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 251-278pp】	約2時間	
8. パフォーマンスを向上させる物質 II 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		ドーピ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 251-278pp】	約2時間	
復習		ドーピング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 251-278pp】	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応用（Strength & Conditionii	授業コード	E038501
学修内容				
9. 栄養学的要因 I 食事の妥当性、多量養素、ビタミンとミネラル、体液と電解質について学習します。				
予習		基礎的な栄養学の知識を確認します。【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		基礎的な栄養学の知識を確認し、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195-	約2時間	
10. 栄養学的要因 II 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		運動前後の栄養摂取、また身体組成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	約2時間	
復習		運動前後の栄養摂取、また身体組成について理解を深めます。【223-250pp】	約2時間	
11. 健康障害と肥満 I 摂食障害:神経性拒食症ついて学習します。				
予習		神経性拒食症ついて理解します。【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		神経性拒食症とその対応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223-250pp】	約2時間	
12. 健康障害と肥満 II 摂食障害:神経性過食症、肥満について学習します。				
予習		神経性過食症と肥満ついて理解します。【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		神経性過食症と肥満の対応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223-	約2時間	
13. リハビリテーションとリコンディショニング I 医学的サポートスタッフ、傷害のタイプについて学習します。				
予習		傷害のタイプについて理解をします。【ストレングストレーニング &コンディショニング651-671pp】	約2時間	
復習		傷害のタイプとその対応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651-	約2時間	
14. リハビリテーションとリコンディショニング II 組織の回復、リハビリテーションとリコンディショニングの方法論について学習します。				
予習		組織の回復、リハビリテーションとリコンディショニングの方法論について理解します。【651-671pp】	約2時間	
復習		組織の回復、リハビリテーションとリコンディショニングの方法論について理解を深めます。【651-671pp】	約2時間	
15. まとめ 本講座で学習した内容の要点を復習します。				
予習		「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」を読む	約2時間	
復習		「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」を読む	約2時間	
16. 期末試験				
予習		「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」を読む		
復習		試験について不明な点は、研究室に質問にすること		