

平成25年度授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	スポーツリテラシーⅢ (Sports LiteracyⅢ)	授業コード	E001401
担当教員名	岡村 典慶、岩元 正敏、郡 弘文、武田 正芳、堀 仁史		
配当学年	2	開講期	前期
必修・選択区分	選択	単位数	2
履修上の注意または履修条件	運動ができる服装、屋内用シューズを必ず用意する。		
受講心得	出席は毎時間取ります。また、遅刻をしないよう注意してください。レポートの提出を求めます。		
教科書	特になし		
参考文献及び指定図書	講義の中で、資料を配付しますので、各自ファイルに保管し毎週持参してください。		
関連科目	健康の科学		

授業の目的	コンディショニング運動(Physical Conditioning)は、本来スポーツ競技大会などに備えた身体調整運動のことで、体力の維持・増進、バランス、反応スピード、巧み性などを高めることです。一般生活での疲労回復や傷害予防、体力の維持・増進、心身のリラクゼーションなどにも有効で、筋肉や神経活動全般に効果を発揮します。講義においては、体カトレーニングを中心とした基本的なコンディショニング方法を学習し、その技術を習得することを目標とします。
授業の概要	体力測定、形態計測、身体組成測定を行い、個人の現状を把握します。グループ分けした少人数クラスで各種コンディショニングとトレーニング方法の理解と実技を行います。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
第1週：オリエンテーション スポーツリテラシーⅢ(コーチング&ティーチング法)の講義内容と進め方について説明します。	
第2週：ストレッチングの理論と実際 ストレッチングは、直訳すると「伸ばすこと(伸展運動)」です。ストレッチングという言葉コンディショニング運動の場合で使うと、筋肉や腱を引き伸ばすことを意味します。ストレッチングの理論を学び、実技を通して運動を始める前のウォーミングアップ、運動を行った後のクーリングダウンの方法、柔軟運動の方法を学習します。	第2週から14週まで必要に応じ資料配付します。
第3週：体力測定の方法1 形態計測(身長、体重、等)、身体組成、機能の測定(握力、垂直跳び、脚進展力、背筋力等)、筋持久力(上体起こし、腕立て伏臥腕屈伸等)、スピード(反復横跳び、全身反応)、柔軟性(立位・長座体前屈、上腿そらし)平衡性(片足閉眼立ち)等の測定方法を学び実測します。	
第4週：体力測定の方法2 第3週に引き続き測定を行います。	
第5週：体力測定の方法3 上記3週にわたって実測します。	
第6週：ウェイトトレーニングの実際① 基礎的ウェイトトレーニングは、より進んだトレーニングや、スポーツ技術習得のために必要な筋力をつけ、基礎を固めることができます。 講義では、ウェイトトレーニングの理論を学び、実技においては運動の強度、セット数、頻度の設定や、トレーニング期間の方法を学習し、技術の習得を目標とします。 実施場所は、本学のアポロセンター(トレーニングセンター)を利用します。 実施器具は、マシントレーニング器具、および、フリーウェイト他を使用します。 ①フリーウェイトを使用し、トレーニング方法を学習します。	

第7週：ウェイトトレーニングの実際②		
②マシントレーニング器具を使用し、トレーニング方法を学習します。		
第8週：ウェイトトレーニングの実際③		
③マシントレーニング器具を使用し、トレーニング方法を学習します。		
第9週：ウェイトトレーニングの実際④		
④プライオメトリックトレーニング。爆発的なパワーを発揮する能力を高める特殊なトレーニング理論と方法を学習します。		
第10週：ウェイトトレーニングの実際⑤		
⑤プライオメトリックトレーニングを行います。(自重とボックスを利用)		
第11週：身体組成の理解と活用		
各自の測定データから学生生活に活かす具体的な手立てを模索します。		
第12週：サーキットトレーニングの組み方(全身持久力)		
サーキットトレーニングは、中程度の負荷を用いた種目をインターバル(休息)をとらずに、順次行う持久性トレーニングです。 トレーニングの処方手順として、種目の選定、種目配列、運動の試行、強度の決定、サイクル数の調節、処方の再調整、などの方法を学習します。		
第13週：熱中症		
スポーツ活動中に起きる、熱中症(熱射病 日射病 熱ケイレン 熱失神 熱疲労 など)について理解します。予防法、応急手当、効果的な水分補給の方法、既に起きてしまった事故の事例 などについて学習します。		
第14週：テーピング		
伸縮テープ・キネシオテープの効果と方法を理解し、実際にテーピングを行います。		
第15週：球技トレーニング		
バスケットボール、バレーボール、サッカーボールなどを使用し、ゲームなどを通して総合的な体力づくりの方法を学習します。		
第16週：期末試験		
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	「複数クラス方式」
	(3)アクティブ・ラーニング	
備考		

○単位を修得するために達成すべき到達目標	
【関心・意欲・態度】	形態計測、身体組成、機能の測定、筋持久力、スピード、柔軟性、平衡性等を測定し、自らの現状を理解している。
【知識・理解】	体カトレーニングを中心とした基本的なコンディショニング方法を理解している
【技能・表現・コミュニケーション】	体カトレーニングを中心とした基本的なコンディショニングの技術を習得している。
【思考・判断・創造】	コンディショニングの理論と方法を理解し、各自の学生生活に活かすことができる。

○成績評価基準(合計100点)			合計欄	100点
到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点	期末試験・中間確認等 (テスト)	レポート・作品等 (提出物)	発表・その他 (無形成果)	
【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。			50点	
【知識・理解】 ※「専門能力(知識の獲得)」を含む。	10点		15点	
【技能・表現・コミュニケーション】 ※「専門能力(知識の活用)」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。			15点	
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。			10点	
(「人間力」について) ※以上の観点に、「こころの力」(自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等との望ましい関係を築き、人格の向上を目指す能力)と「職業能力」(職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員となり地域・社会に貢献するために必要な能力)を加えた能力が「人間力」です。				

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安	
成績評価方法	評価の実施方法と達成水準の目安
レポート・作品等 (提出物)	
発表・その他 (無形成果)	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。