

平成27年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	ゼミナールⅡB(SeminarⅡB)		授業コード	E002511
担当教員名	堀 仁史		科目ナンバリングコード	E21202
配当学年	2	開講期	後期	
必修・選択区分		単位数	2	
履修上の注意または履修条件				
受講心得	<p>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“元気な挨拶”を常に心掛けて下さい。</p> <p>総合型地域スポーツクラブでのイベントなどでも率先して参加し、何事に積極的に取り組める能力と態度を養うようにして下さい。</p>			
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				
関連科目	スポーツ医学、スポーツ生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学、ストレングス&コンディショニング基礎、ストレングス&コンディショニング実践、ストレングス&コンディショニング応用、ストレングス&コンディショニング指導法、エクササイズテクニック、スポーツリテラシーⅡ(救急法)			

授業の目的	<p>わが国は少子高齢化による“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(Quality of life: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・専門化などによって“ストレングス&コンディショニング”(以下、S&C)の分野が徐々に認知されてきていることなど、社会における運動指導者の役割やニーズは、今後これまで以上に高まることが予想されます。</p> <p>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、そのため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、より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します。また実際の運動指導の現場では、指導者の知識・技能とともに指導者自身の個性や人間性が非常に重要になってきます。本ゼミナールでは普段からの元気な挨拶や積極的なコミュニケーション能力などを重視し、人間性豊かな、即戦力となるスペシャリストの育成を目指します。</p>
授業の概要	理論および実践形式で行います。

○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 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	
第2週：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。	
第3週：筋系、神経筋系、心臓血管系、呼吸器系の構造と機能Ⅰ 筋系、神経筋系について学習します。	
第4週：筋系、神経筋系、心臓血管系、呼吸器系の構造と機能Ⅱ 心臓血管系、呼吸器系について学習します。	

第5週：運動とトレーニングの生体エネルギー論Ⅰ		
基本用語、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給について学習します。		
第6週：運動とトレーニングの生体エネルギー論Ⅱ		
生体エネルギー論からみたパフォーマンスの制限因子、トレーニングの代謝特性、酸素摂取量と運動への無酸素性及び有酸素性気候の関与について学習します。		
第7週：レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答Ⅰ		
ホルモンの合成、貯蔵、分泌、ホルモン作用の標的組織としての筋、ホルモン変化の伝達における受容体の役割について学習します。		
第8週：レジスタンスエクササイズに対する内分泌系の応答Ⅱ		
ステロイドホルモンとポリペプチドホルモン、高重量レジスタンスエクササイズとホルモン濃度の変化、ホルモンの相互作用のメカニズムについて学習します。		
第9週：レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスⅠ		
筋力とパワー、筋収縮に対する抵抗、関節のバイオメカニクスと安全なレジスタンストレーニングについて、動作分析と運動処方について学習します。		
第10週：チャレンジ・ザ・ゲーム		
総合型地域スポーツクラブで行われるチャレンジ・ザ・ゲーム大会のスタッフとしての準備等について学習します。		
第11週：無酸素性トレーニングプログラムへの適応Ⅰ		
神経および筋、結合組織の適応と内分泌的な応答と適応について学習します。		
第12週：無酸素性トレーニングプログラムへの適応Ⅱ		
心臓血管系と呼吸器系の短期的な応答、有酸素性トレーニングと無酸素性トレーニングの両立、オーバートレーニング、デイトレーニングについて学習します。		
第13週：有酸素性持久カトレーニングプログラムによる適応Ⅰ		
有酸素性運動に対する短期的な応答と長期的な適応、最適な有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン、心臓血管系の応答への外的要因の影響と個人的要因について学習します。		
第14週：チャレンジ・ザ・ゲーム		
総合型地域スポーツクラブで行われるチャレンジ・ザ・ゲーム大会のスタッフとしての準備等について学習します。		
第15週：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。		
第16週：		
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	
	(3)アクティブ・ラーニング	
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	
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】	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
【知識・理解】	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

【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
【思考・判断・創造】	

○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。				
【知識・理解】 ※「専門能力(知識の獲得)」を含む。		50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。			50点	
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。				

(「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)	トレーニング指導者として必要な基礎的知識の理解を評価の対象とします。
発表・その他(無形成果)	総合型地域スポーツクラブで行われるイベント等への積極的な参加の態度と、活動中の姿勢について評価します。