

## 平成27年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	ストレンクス&コンディショニング基礎 (Strength & Conditioning Basic)		授業コード	E038251
担当教員名	堀 仁史		科目ナンバリングコード	E20807
配当学年	3	開講期	前期	
必修・選択区分	必修(CSCSおよびNSCS-CPT受験希望学生) 選択(一般学生)	単位数	2	
履修上の注意または履修条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・実技の授業のため、必ず運動が出来るウェア、室内シューズ、タオル等を持参すること。</li> <li>・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。</li> </ul>			
受講心得	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) 競技力向上のトレーニング戦略・ピリオダイゼーションの理論と実践 (Tudor O.Bompa)			
関連科目	1.スポーツ医学 2.スポーツ生理学 3.救急法 4.バイオメカニクス 5.スポーツ栄養学 6.ストレンクス&コンディショニング基礎 7.ストレンクス&コンディショニング実践 8.ストレンクス&コンディショニング指導法 9.エクササイズテクニック			

授業の目的	プログラムデザイン作成の基本となる伝統的なピリオダイゼーション(期分け)の概念と基礎科学、運動処方に必要とされる様々なプログラム変数や影響を与える因子などについて学習し、安全で効果的なプログラムデザインを作成できる能力を習得する。 また有効なテストの選択・実施・評価・分析方法を学習し、ストレンクス&コンディショニング専門職としてプログラムデザインを正しく評価できる能力の向上を目指します。
授業の概要	パワーポイントを使用して理論を学習します。以降のNSCA関連の授業では、普段聞きなれない専門用語がたくさん出てきますので、基本的な専門用語の理解が大切になります。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
<b>第1週：オリエンテーション</b> 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	
<b>第2週：ピリオダイゼーション I</b> トレーニングストレスに対する反応、ピリオダイゼーションのサイクル、ピリオダイゼーションにおける期について学習します。	配布資料
<b>第3週：ピリオダイゼーション II</b> ピリオダイゼーションにおける期の競技シーズンに対する適用、ピリオダイゼーションの波動型モデルと線形モデル、マクロサイクルの例について学習します。	配布資料
<b>第4週：無酸素性トレーニングのプログラムデザイン I</b>	配布資料

ニーズ分析、エクササイズ種目の選択について学習します。		
<b>第5週：無酸素性トレーニングのプログラムデザイン II</b> トレーニング頻度について学習します。		配布資料
<b>第6週：無酸素性トレーニングのプログラムデザイン III</b> エクササイズの配列、トレーニング負荷と反復について学習します。		配布資料
<b>第7週：無酸素性トレーニングのプログラムデザイン IV</b> トレーニングの量、休息时间について学習します。		配布資料
<b>第8週：有酸素性持久カトレニングのプログラムデザイン I</b> 有酸素性持久カトレニングに対する生理学的適応、有酸素性持久力パフォーマンスに関係する要因について学習します。		配布資料
<b>第9週：有酸素性持久カトレニングのプログラムデザイン II</b> 有酸素性持久カトレニングのプログラムデザイン、有酸素性持久力とトレーニングプログラムのタイプについて学習します。		配布資料
<b>第10週：有酸素性持久カトレニングのプログラムデザイン III</b> 有酸素性持久カトレニングのトレーニングシーズンに対するプログラムデザインの適用、有酸素性持久カトレニングに関する論点について学習します。		配布資料
<b>第11週：テストの選択と実施の原則</b> テスト実施の理由、テストに関する専門用語、テストの質的評価、テストの選択、テストの実施について学習します。		配布資料
<b>第12週：選択したテストの実施、スコアの記録、解釈 I</b> 競技パフォーマンスのパラメータの測定、テストデータの統計的評価について学習します。		配布資料
<b>第13週：選択したテストの実施、スコアの記録、解釈 II</b> 競技パフォーマンスのパラメータの測定、テストデータの統計的評価について学習します。		配布資料
<b>第14週：体力テスト</b> 体力テストを実施し、データを測定します。		配布資料
<b>第15週：体力テストの評価・分析</b> 体力テストによって得られたデータを評価・分析します。		配布資料
<b>第16週：期末試験</b> 筆記試験		試験問題
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	
	(3)アクティブ・ラーニング	
地域志向科目	該当しない	
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】

--	--

【知識・理解】	トレーニング全般に対する基礎的知識を理解し、トレーニングを指導・実践できる能力を養う
【技能・表現・コミュニケーション】	
【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。	100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。				
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。				
<p>(「人間力」について)</p> <p>※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。</p>				

○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)	