

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指導法(Strength & Conditioning Guidance method)		授業コード
担当教員名	堀 仁史		科目ナンバリングコード
配当学年	2	開講期	通年(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"> ・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。 ・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。 ・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。 		
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	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.エクササイズテクニク 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応用 9.ストレンクス&コンディショニング指導法		

授業の目的	ストレンクス&コンディショニングの専門職として必要な総合的な知識を習得します。
授業の概要	<p>またCSCS受験の対策として、基礎知識や専門用語の理解度を、より深めながら、 <small>に対する身体の適応について理解することを目的とします。</small> ウォーミングアップとクーリングダウン、有酸素性エクササイズ、レジスタントトレーニングのプログラムデザインを作成、実際に受講者同士で指導して、指導力の向上を目指す。 ウォーミングアップとクーリングダウンのプログラムは実際に総合型地域スポーツクラブ等でも指導します。</p>

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習)
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う。	
第2週：ウォーミングアップとクーリングダウン 1 ウォームアップ、柔軟性、柔軟性に関する要因、ストレッチングの頻度・時間・強度、ストレッチングはいつ行うべきか、固有受容器とストレッチング、ストレッチングのタイプについて学習します。	配布資料
第3週：ウォーミングアップとクーリングダウン 2 総合型地域スポーツクラブのイベントでのウォーミングアップとクーリングダウンのエクササイズを作成します	
第4週：ウォーミングアップとクーリングダウン 3	

総合型地域スポーツクラブのイベントでのウォーミングアップとクーリングダウンのエクササイズを作成します	
第5週：ウォーミングアップとクーリングダウン 4 ウォーミングアップとクーリングダウンを指導し、評価します	
第6週：ウォーミングアップとクーリングダウン 5 ウォーミングアップとクーリングダウンを指導し、評価します	
第7週：有酸素性エクササイズプログラム 1 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、プログラムデザイン、レーニングプログラムのタイプ、プログラムデザインの適用、有酸素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
第8週：有酸素性エクササイズプログラム 2 総合型地域スポーツクラブの教室展開をイメージして有酸素性エクササイズプログラムを作成します	
第9週：有酸素性エクササイズプログラム 3 総合型地域スポーツクラブの教室展開をイメージして有酸素性エクササイズプログラムを作成します	
第10週：有酸素性エクササイズプログラム 4 有酸素性エクササイズプログラムを指導し、評価します	
第11週：有酸素性エクササイズプログラム 5 有酸素性エクササイズプログラムを指導し、評価します	
第12週：レジスタンストレーニングプログラム 1 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、レジスタンストレーニングプログラムにおけるニーズ分析、エクササイズ種目の選択、トレーニング頻度、エクササイズの配列、トレーニング負荷と反復、トレーニングの量、休憩時間について学習します。	配布資料
第13週：レジスタンストレーニングプログラム 2 有酸素性エクササイズプログラムを作成します	
第14週：レジスタンストレーニングプログラム 3 有酸素性エクササイズプログラムを作成します	
第15週：レジスタンストレーニングプログラム 4 レジスタンストレーニングプログラムを指導し、評価します	
第16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う。	
第17週：筋生理学 筋の構造、筋収縮(滑走説)、筋線維タイプ、筋活動様式、張力発揮について学習します。	
第18週：筋神経系 神経および筋の解剖学と生理学、運動中の運動単位の動員様式、固有受容器、神経筋系に生じる運動効果について学習します	
第19週：バイオメカニクス	

筋骨格系、筋力とパワー、筋収縮への抵抗の発生源、関節のバイオメカニクス:安全な挙上動作、動作解析とトレーニング処方について学習します。

第20週：骨・筋・結合組織

運動に対する骨の適応、運動に対する筋の適応、運動に対する結合組織の適応について学習します。

第21週：生体エネルギー

生体エネルギー系に関する基本用語を理解するとともに、生物学的エネルギー機構、基質の消費と補給、生体エネルギー論的なパフォーマンス制限因子、酸素摂取量と運動への無酸素性および有酸素性機構の関与、トレーニングの代謝特性について学習します。

第22週：内分泌系

ホルモンの合成・貯蔵・分泌、ホルモン作用の標的としての筋、ホルモン変化の伝達における受容体の役割、ステロイドホルモンとペプチドホルモン、高重量レジスタンスエクササイズとホルモン濃度の増加、ホルモン作用の機構、抹消の血管におけるホルモン濃度の変化、内分泌系の適応、主要な同化ホルモン、副腎ホルモン、その他のホルモンについて学習します。

第23週：心臓血管系と呼吸器系

心臓血管系の解剖学と生理学、呼吸器系の解剖学と生理学、運動時の心臓血管系と呼吸器系の反応、有酸素性およびレジスタンストレーニングに対する心臓血管系と呼吸器系の適応について学習します。

第24週：トレーニングの適応 I

無酸素性トレーニングおよび有酸素性持久カトレーニングに対する生理学的な適応について学習します

第25週：トレーニングの適応 II

無酸素性運動と有酸素性運動に対する内分泌応答、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26週：性差と年齢差

性差や年齢差による身体および生理学的な特徴、性差や年齢差によるトレーニングへの適応について学習します。

第27週：メンタルマネジメント

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、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。

第28週：パフォーマンスを向上させる物質

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。

第29週：栄養学的要因

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、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。

第30週：摂食障害と肥満

摂食障害:神経性拒食症と神経性過食症、肥満について学習します。

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】

【知識・理解】	
【技能・表現・コミュニケーション】	ストレングス&コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な用し、科学的裏づけのあるプログラム作成と、適切な運動指導・支援ができる。
【思考・判断・創造】	

○成績評価基準(合計100点)			合計欄
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・(無形)
【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
【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。			

(「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、産業界の一員として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)	それぞれのプログラムデザインを科学的な裏付けを元に作成できているかを評価し、導が正しく行われているか、エクササイズテクニックを含めて総合的に評価します

列M～列Oは印刷範囲外ですが
メモ等で使用可能です。

列N以降はシステム処理で使用しているの
使用しないでください。

E038401

E20809

作成一覧へ

ること。

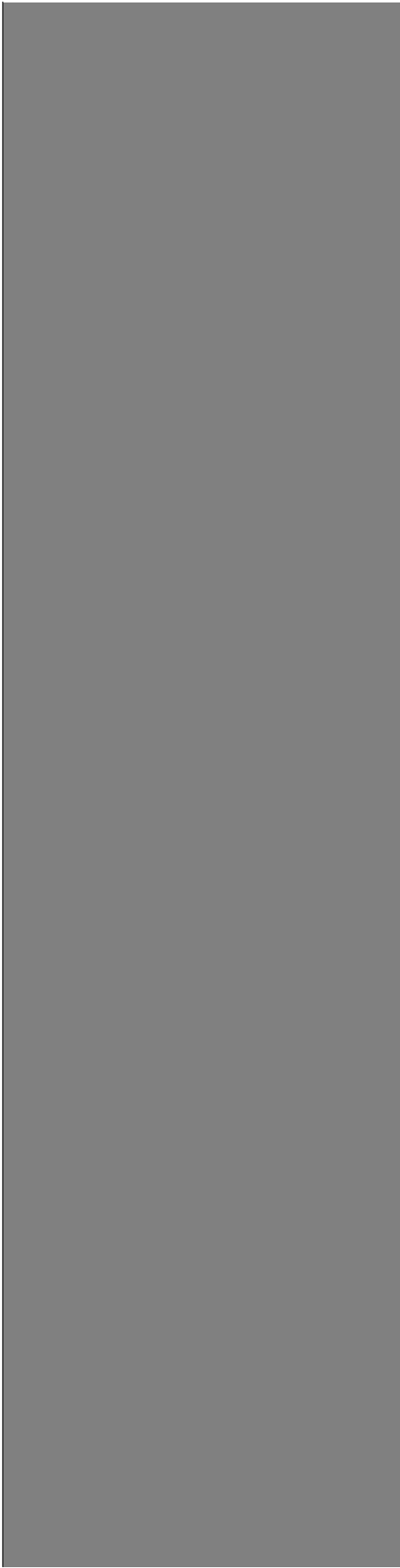
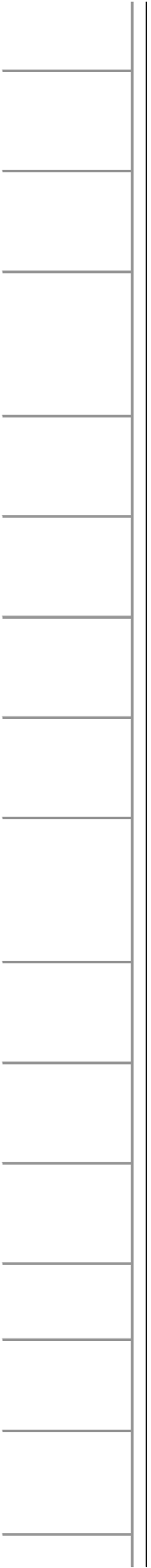
見識を養う意

の修得を目指

トレーニング

ニングについ
指します。
ラブのイベン

予習・復習)



基礎知識を活

100点

その他
成果)

)点

)望ましい関係
より地域・社会

、またその指



