平成30年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	ゼミナールⅡA(SeminarⅡA) 【堀ゼミ】			授業コード	E002408
担当教員名	堀 仁史			科目ナンバリングコード	E21201
配当学年	2	開講期	前期		
必修・選択区分	必修	単位数	2		
履修上の注意または履修条件					
受講心得	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。 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。				
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	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.ストレングス＆コンディショニング基礎 7.ストレングス＆コンディショニング実践 8.ストレングス＆コンディショニング応用 9.ストレングス＆コンディショニング指導法 10.エクササイズテクニック				

授業の目的	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・専業化などによって“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。 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。
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	予習) 次回の面談内容について、次のキーワードを調べる キーワード:個人の目標、これまでの学校生活、今年の活動目標、気づいたこと、NSCA受験の有無

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。	復習） 面談から得たことを自分なりにまとめ、年間計画をつくる（2時間） 予習） 次回の面談内容について、次のキーワードを調べる キーワード：個人の目標、これまでの学校生活、今年の活動目標、気づいたこと、NSCA受験の有無
第 3 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。	復習） 面談から得たことを自分なりにまとめ、年間計画をつくる（2時間） 予習） 次回の面談内容について、次のキーワードを調べる キーワード：個人の目標、これまでの学校生活、今年の活動目標、気づいたこと、NSCA受験の有無
第 4 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。	復習） 面談から得たことを自分なりにまとめ、年間計画をつくる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる キーワード：スポーツトレーナー、健康寿命、生活習慣病、QOL、高齢化社会、パフォーマンス向上

第 5 週 ： スポーツトレーナーの資質について 高齢化社会における健康の必要性や生活習慣病について理解し、健康寿命、メタボリックシンドローム、ロコモティヴシンドロームに対する運動や休養、栄養の必要性について学びます。 また競技選手のパフォーマンス向上のためのトレーニングについての知識や理解を深めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：ウォームアップ、クールダウン、柔軟性トレーニング
第 6 週 ： 柔軟性トレーニング 静的な柔軟性およびストレッチングについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：ウォームアップ、クールダウン、柔軟性トレーニング
第 7 週 ： 柔軟性トレーニング 動的な柔軟性およびストレッチングについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レジスタンストレーニング、プライオメトリックス
第 8 週 ： レジスタンストレーニングとプライオメトリクス　1 上肢および体幹のレジスタンストレーニングとプライオメトリクスについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レジスタンストレーニング、プライオメトリックス

第 9 週 : レジスタンストレーニングとプライオメトリクス　2 下肢のレジスタンストレーニングとプライオメトリクスについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：パワートレーニング、ファンクショナルトレーニング
第10週 : パワー・ファンクショナルトレーニング オリンピックリフティングについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：パワートレーニング、ファンクショナルトレーニング
第11週 : パワー・ファンクショナルトレーニング ファンクショナルトレーニングについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめ、実践する（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：有酸素性持久力トレーニング
第12週 : 有酸素性持久力トレーニング 有酸素性持久力トレーニングについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：スピード、アジリティ、クイックネス、スピード持久力
第13週 : スピード＆アジリティ・クイックネスのトレーニング	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レクリエーション、チャレンジ・ザ・ゲーム

スピード＆アジリティ・クイックネスのトレーニングについて学習し、実践する能力を高めます。	
第14週： レクリエーションゲーム レクリエーションゲームについて学習し、実践する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レクリエーション、チャレンジ・ザ・ゲーム
第15週： レクリエーションゲーム レクリエーションゲームの指導・支援について学習し、指導・支援する能力を高めます。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：レクリエーション、チャレンジ・ザ・ゲーム
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】	運動指導者として必要な知識および技能を身につける 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。			**70点**	
【知識・理解】 ※「専門能力〈知識の獲得〉」を含む。			**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。			

（「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）	各種イベントへの積極的な参加と、活動中の姿勢を評価の対象とします。