平成30年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	ストレングス＆コンデイショニング実践 (Strength & Conditioning Practice)			授業コード	E038351
担当教員名	堀 仁史			科目ナンバリングコード	E30808
配当学年	2	開講期	後期		
必修・選択区分	選択	単位数	1		
履修上の注意または履修条件	・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	健康やストレングス＆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 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) 競技スポーツのためのレジスタンストレーニング レジスタンストレーニング				
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.エクササイズテクニック 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				

授業の目的	レジスタンストレーニングのプログラムを作成し、8週間徹底的に自身のトレーニングを行う。 その中で、身体組成の変化をはじめ神経、筋、結合組織などの適応がどのように表れるのかを学ぶ。
授業の概要	実践を通して、トレーニング理論についての理解を深めます。

○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う	復習) 教科書の各センテンスをチェックする。 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:オリンピックリフティング、ハングクリーン

第 2 週 ： オリンピックリフティング　Ⅰ パワートレーニングの運動効果について理解を深め、ハングクリーン動作の姿勢、開始動作について学習します。	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 キーワード：オリンピックリフティング、ハングクリーン
第 3 週 ： オリンピックリフティング　Ⅱ ハングクリーン動作の姿勢、開始動作と、ハングプル動作について学習します。	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 キーワード：オリンピックリフティング、ハングクリーン
第 4 週 ： オリンピックリフティング　Ⅲ フロントスクワットと、ハングクリーンのキャッチ動作について学習します。	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 キーワード：オリンピックリフティング、ハングクリーン
第 5 週 ： オリンピックリフティング　Ⅳ ハングクリーンの一連の動作を学習し、技術の習得を目指します。	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 キーワード：スクワット、ベンチプレス、最大筋力の測定、nRM法

第 6 週 ： 最大筋力測定の実際（nRM法） nRM法により、スクワットとベンチプレスの最大筋力を測定します。	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 キーワード：測定評価、運動処方、ペリオダイゼーション
第 7 週 ： 測定評価とプログラムデザイン 第6週に得られたデータをもとに、最大筋力を推定し、トレーニング強度の決定の仕方を学習します。	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：筋肥大、強度、スクワット、ベンチプレス
第 8 週 ： 筋肥大プログラム　Ⅰ 第7週に得られたトレーニング強度を基に、スクワットとベンチプレスの「筋肥大プログラム」を実践します。	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：筋肥大、強度、スクワット、ベンチプレス
第 9 週 ： 筋肥大プログラム　Ⅱ 第7週に得られたトレーニング強度を基に、スクワットとベンチプレスの「筋肥大プログラム」を実践します。	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：MAX測定、筋力強化、強度、スクワット、ベンチプレス

第10週： 最大筋力測定の実際（1RM法） 1RM法により、スクワットとベンチプレスの最大筋力を測定し、「トレーニング強度」を決定します。	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：筋力強化、強度、スクワット、ベンチプレス、運動処方
第11週： 筋力強化プログラム　Ⅰ 第10週に得られた「トレーニング強度」を基に、スクワットとベンチプレスの「筋力強化プログラム」を実践します。	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：筋力強化、強度、スクワット、ベンチプレス、運動処方
第12週： 筋力強化プログラム　Ⅱ 第10週に得られた「トレーニング強度」を基に、スクワットとベンチプレスの「筋力強化プログラム」を実践します。	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：nRM法、筋力強化、強度、スクワット、ベンチプレス、運動処方
第13週： 最大筋力測定の実際（nRM法） nRM法により、ウェイトマシーン種目の最大筋力を測定し、「トレーニング強度」を決定します。	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：マシーントレーニング方

第14週： ウェイトマシーンを使った筋肥大プログラム Ⅰ 第13週に得られた「トレーニング強度」を基に、ウェイトマシーンの「筋力強化プログラム」を実践します。	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：マシーントレーニング
第15週： ウェイトマシーンを使った筋肥大プログラム Ⅰ 第13週に得られた「トレーニング強度」を基に、ウェイトマシーンの「筋力強化プログラム」を実践します。	
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	該当しない	
備考		

〇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】	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
【思考・判断・創造】	

〇成績評価基準（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。				
【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。			**100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）	出席と授業態度を成績評価に反映します。特に授業態度では、エクササイズや課題に取り組む姿勢を評価の対象とします。またエクササイズの技術も評価の対象とします。