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応用 (Strength & Conditioning Application)			授業コード	E038501
担当教員名	堀　仁史			科目ナンバリングコード	E30813
配当学年	3	開講期	前期		
必修・選択区分	選択	単位数	2		
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 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.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.エクササイズテクニック				

授業の目的	ストレングス＆コンディショニングの専門職に求められる[「施設の運営管理」や「メンテナンス」などについて学習します。またメンタル指導において重要となる心理学的な内容について、教科書を通して学習します。 「ストレングス＆コンディショニング実践」および「エクササイズテクニック」で習得したトレーニング動作と補助テクニックを安全かつ適切に指導し、それらを科学的に説明できる能力の習得を目指します。 グループワーク等で、個人の個性や人間性を活かしたコミュニケーション能力、プレゼンテーション能力、リーダーシップ能力等の育成を行います。 またストレングス＆コンディショニング施設の構成や運営管理(メンテナンスやリスクマネジメントなど)について学びます。
授業の概要	運動指導以外のストレングス＆コンディショニングの専門職に求められる能力について、教科書を通して学習します。

○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	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:施設管理、機器の配置、施設の設計

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 ： 施設の運営管理　Ⅰ 新しい施設の設計における一般的な側面、既存のＳ＆C施設、プログラムに対するニーズ分析、Ｓ＆C施設の設計、Ｓ＆C施設の機器の配置、Ｓ＆C施設のスケジュールの立て方	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：施設運営、施設管理
第 3 週 ： 施設の運営管理　Ⅱ プログラム目標および任務声明、プログラムの目的、Ｓ＆Cスタッフの権利、職種および職務、スタッフの方針と活動、施設管理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：施設のメンテナンス、訴訟問題
第 4 週 ： 施設の運営管理　Ⅲ 床面のメンテナンスと掃除、施設のメンテナンスと清掃、機器のメンテナンスと備品の清掃、訴訟問題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：モチベーション、動機づけ
第 5 週 ： 心理学的アプローチ　Ⅰ 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：覚醒、状態不安、特製不安、パフォーマンス

第 6 週 ： 心理学的アプローチ　Ⅱ 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。	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：ドーピング
第 7 週 ： パフォーマンスを向上させる物質　Ⅰ 「ドーピング」に関するビデオを見て、ドーピング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：禁止薬物
第 8 週 ： パフォーマンスを向上させる物質　Ⅱ 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。	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：五大栄養素
第 9 週 ： 栄養学的要因　Ⅰ 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：運動前・後の食事、体重、身体組成、体脂肪率、除脂肪量、栄養士
第10週： 栄養学的要因　Ⅱ	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：摂食障害

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11週： 健康障害と肥満　Ⅰ 摂食障害：神経性拒食症ついて学習します。	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：肥満
第12週： 健康障害と肥満　Ⅱ 摂食障害：神経性過食症、肥満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：リハビリテーション、傷害の分類
第13週： リハビリテーションとリコンディショニング　Ⅰ 医学的サポートスタッフ、傷害のタイプ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：組織の回復、リハビリテーション、リコンディショニング
第14週： リハビリテーションとリコンディショニング　Ⅱ 組織の回復、リハビリテーションとリコンディショニングの方法論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る（2時間） 予習） これまでの講義内容についてまとめ、疑問点など抽出する（2時間）

第15週： まとめ 本講座で学習した内容の要点を復習します。	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） 試験対策学修（2時間）
第16週： 期末試験	四者択一式の試験 50問　1問2点で合計100点

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		

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】	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】	

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。	**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。				

（「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。

〇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）	