平成30年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	エクササイズテクニック(Exercise technique)			授業コード	E038601
担当教員名	堀 仁史			科目ナンバリングコード	E30812
配当学年	2	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.ストレングス＆コンディショニング指導法				

授業の目的	安全で効果的なストレングストレーニング＆コンディショニングを実現するためには必要な正しいトレーニングテクニックを習得します。 ウォームアップやクールダウンで重要な各種ストレッチング、動作・姿勢の基礎となるコア・トレーニング、筋力強化に有効であるフリーウェイトやマシーンを用いたレジスタンストレーニング、パワー・スピードを強化するパワーエクササイズ、プライオメトリック・トレーニング、アジリティ・トレーニングなどを理論と実践を通して学習し、ストレングス＆コンディショニング専門職としての実践能力の向上を目指します。
授業の概要	様々なエクササイズテクニックを、理論を交えながら、実践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 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:ウォームアップ、クールダウン

第 2 週 ： ウォームアップ＆クーリングダウン（理論） 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。	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：スタティックストレッチング
第 3 週 ： スタティック・ストレッチング スタティック・ストレッチングの理論を学習して、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：ダイナミックストレッチング、パートナーストレッチング
第 4 週 ： ダイナミック・ストレッチングとパートナー・ストレッチング ダイナミック・ストレッチングとパートナーストレッチングについて学習し、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：スクワット、ベンチプレス、デッドリフト
第 5 週 ： スクワット、ベンチプレス、デッドリフト スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの正しい挙上テクニックについて学習し、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：スクワット、ベンチプレス、デッドリフト、補助テクニック

第 6 週 ： スクワット、ベンチプレス、デッドリフト、補助テクニック エクササイズに関する基礎知識、フリーウェイトエクササイズの補助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（2時間） キーワード：パワー系トレーニング、クイックリフト、ハングクリーン
第 7 週 ： パワーエクササイズ 1 パワーエクササイズについて学習し、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：パワー系トレーニング、クイックリフト、ハングクリーン
第 8 週 ： パワーエクササイズ 2 パワーエクササイズについて学習し、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：パワー系トレーニング、プライオメトリクス
第 9 週 ： プライオメトリック・トレーニング 1 （理論） プライオメトリックスのバイオメカニクスと生理学、プライオメトリックスのプログラムデザイン、プライオメトリックスとその他のエクササイズ、安全性に対する配慮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：パワー系トレーニング、プライオメトリクス

第10週： プライオメトリック・トレーニング 2 上肢および下肢、体幹のプライオメトリックスについて学習し、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：上肢のレジスタンストレーニング
第11週： 上肢のレジスタンストレーニング 上肢のレジスタンストレーニングを実践します	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：下肢のレジスタンストレーニング
第12週： 下肢のレジスタンストレーニング 下肢のレジスタンストレーニングを実践します。	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：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、スピード強化のトレーニング 1 （理論） 動作力学、ランニングスピード、アジリティ、スピードとアジリティの強化およびプログラムデザイン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：スピード、アジリティ、クイックネス、スピード持久力
第14週： スピード、アジリティ、スピード強化のトレーニング 2 ランニングスピード、アジリティを強化するトレーニングを実践します。	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） 試験対策（2時間） キーワード：スクワット、ベンチプレス

第15週： 実技試験 ベンチプレスおよびスクワットの動作姿勢について試験を行います	復習） 試験内容の誓いを深め、実践する
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。

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）	スクワットとベンチプレスの実技能力を評価の対象とします。また授業態度やエクササイズに取り組む姿勢を評価の対象とします。エクササイズテクニックそのものに優れている場合も評価の対象としますが、科学的知識の裏付けを理解していることを重視します。