

平成26年度授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	ゼミナールⅡB (SeminarⅡB)		授業コード	E002511
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	後期	
必修・選択区分		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。			
教科書				
参考文献及び指定図書				
関連科目	スポーツ医学、スポーツ生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学、ストレングス&コンディショニング基礎、ストレングス&コンディショニング実践、ストレングス&コンディショニング応用、ストレングス&コンディショニング指導法、エクササイズテクニック、スポーツリセラシーⅡ(救急法)			

授業の目的	<p>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、豊か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。</p> <p>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。</p>
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	
第2週：年齢差・性差とレジスタンスエクササイズ こども、女子選手、高齢者のレジスタンストレーニングについて学習します。	
第3週：競技への準備とパフォーマンスの心理学 スポーツ心理学における重要な概念の定義、パフォーマンスへの精神の影響、モチベーションを高める方策について学習します。	
第4週：パフォーマンスを増強させる物質 パフォーマンスを増強させる物質について学習します。	
第5週：健康とパフォーマンスにおける栄養学的要因 食事の評価法、主要な栄養素、微量栄養素、水分と電解質、試合前や運動後の栄養について学習します。	
第6週：テストの選択と実施の原則 テスト実施の理由と方法、質的評価について学習します。	
第7週：選択したテストの実施、スコアの記録、解釈Ⅰ	

競技パフォーマンスの測定を行います。		
第8週：選択したテストの実施、スコアの記録、解釈Ⅱ 測定された記録の統計的な評価を行います。		
第9週：ウォームアップとストレッチング ウォームアップと柔軟性、ストレッチングについて学習します。		
第10週：レジスタンストレーニングⅠ レジスタンストレーニングのプログラムデザインについて学習します。		
第11週：レジスタンストレーニングⅡ レジスタンストレーニングのプログラムデザインについて学習します。		
第12週：プライオメトリックトレーニング プライオメトリックスの力学と生理学、エクササイズテクニックについて学習します。		
第13週：スピード、アジリティ、スピード持久力の向上 スピード、アジリティ、スピード持久力の向上に関わる力学と生理学、エクササイズテクニックについて学習します。		
第14週：有酸素性トレーニング 有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザインについて学習します。		
第15週：リハビリテーションとリコンディショニング リハビリテーションとリコンディショニングについて学習します。		
第16週：		
授業の運営方法	(1)授業の形式	
	(2)複数担当の場合の方式	
	(3)アクティブ・ラーニング	
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】	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】	

○成績評価基準(合計100点)			合計欄	0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。				
【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)	