

2021年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	ゼミナールⅡA (SeminarⅡA)		
ナンバリングコード	E21201	大分類 / 難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目 / 標準レベル ゼミナール
単位数	2	配当学年 / 開講期	2年 / 前期
必修・選択区分	必修 ※入学年度及び所属学科コースで異なる場合がありますので、学生便覧で必ず確認してください。		
授業コード	E002406	クラス名	堀ゼミ
担当教員名	堀 仁史		
履修上の注意、履修条件	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	なし		
関連科目	1.スポーツ医学 2.スポーツ生理学		

○基本情報	
授業の目的	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(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・専門化などにより“ストレングス&コンディショニング”の分野が徐々に認知されていることなど、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、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、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す。また指導の現場では、知識・技能とともに指導者自身の個性や人間性が重要になります。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を重視し人間性豊かな指導者育成を目指します。
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 「該当しない」 (3) アクティブ・ラーニング 「実習、フィールドワーク」
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
実務経験のある教員による授業科目	該当しない

○成績評価の指標		○成績評価基準(合計100点)		
到達目標の観点	到達目標	テスト (期末試験・中間確)	提出物 (レポート・作品等)	無形成果 (発表・その他)
【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			60点
【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			15点
【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			15点
【思考・判断・創造】	ゼミナールの活動を通して、社会に貢献できる人材になれるように、自らが考える能力や態度を養う			10点

○成績評価の補足(具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法)
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。またそれらの評価と併せて「出席率」を掛け合わせ、総合的に判断します。

○その他

2021年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画	科目名 担当教員	ゼミナールⅡA (SeminarⅡA) 堀 仁史	授業コード	E002406
学修内容				
1. 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います				
	予習			約2時間
	復習			約2時間
2. 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。				
	予習			約2時間
	復習			約2時間
3. レジスタンストレーニングの原理原則 レジスタンストレーニングに必要な生理学や機能解剖学の基礎知識と、トレーニングの原理・原則について理解を深めます。またファンクショナルトレーニングの概念についても理解を深めることで、ストレングストレーニングと組み合わせて考える能力を養います。				
	予習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則について理解します。		約2時間
	復習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則について理解を深めます。		約2時間
4. レジスタンストレーニングの原理原則 レジスタンストレーニングに必要な生理学や機能解剖学の基礎知識と、トレーニングの原理・原則について理解を深めます。またファンクショナルトレーニングの概念についても理解を深めることで、ストレングストレーニングと組み合わせて考える能力を養います。				
	予習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則について理解します。		約2時間
	復習	レジスタンストレーニングの基礎科学と原理・原則について理解を深めます。		約2時間
5. 柔軟性トレーニング: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。				
	予習	スタティックストレッチングについて理解します。		約2時間
	復習	スタティックストレッチングについて理解を深め、実践します。		約2時間
6. 柔軟性トレーニング:ダイナミックストレッチング ダイナミック・ストレッチングの理論を学習して、実践します。				
	予習	ダイナミックストレッチングについて理解します。		約2時間
	復習	ダイナミックストレッチングについて理解を深め、実践します。		約2時間
7. プッシュ系のレジスタンストレーニング(下半身) 基本となるバックスクワットの技術を修得し、下半身のプッシュ系トレーニングとして、スプリットスクワット、ラテラルスクワット、フロントランジ、サイドランジの正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	下半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解します。		約2時間
	復習	下半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。		約2時間
8. プッシュ系のレジスタンストレーニング(上半身) 基本となるベンチプレスの技術を修得し、上半身のプッシュ系トレーニングとして、バーベルを用いたインクラインベンチプレス、ショルダープレスと、ダンベルを用いたベンチプレス、インクラインベンチプレス、ショルダープレスなどの正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	上半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解します。		約2時間
	復習	上半身プッシュ系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。		約2時間

○授業計画	科目名 担当教員	ゼミナールⅡA (SeminarⅡA) 堀 仁史	授業コード	E002406
学修内容				
9. プル系のレジスタンストレーニング(下半身) 基本となるデッドリフトの技術を修得し、下半身のプル系トレーニングとして、デッドリフト、グッドモーニング、RDL、シングルレッグRDLなどの正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	下半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解します。		約2時間
	復習	下半身プル系のレジスタンストレーニングについて理解を深め、実践します。		約2時間
10. プル系のレジスタンストレーニング(上半身)・体幹部のトレーニング 基本となるベントオーバーロウイングの技術を修得し、上半身のプル系トレーニングとして、アップライトロウイング、シーテッドロウイング、プルオーバー、ラットプルダウン、肩のレイズ系などの正しいエクササイズテクニックを学習します。グローバル筋として、体幹部のプッシュ系トレーニングとして屈曲動作を中心とした腹筋トレーニング、伸展動作を中心とした背筋トレーニング、左右の側屈トレーニングと、ローカル筋としてプローン・スパイン・ラテラルでのスタビリティトレーニングの正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	上半身のプル系トレーニングと体幹部のトレーニングについて理解します。		約2時間
	復習	上半身のプル系トレーニングと体幹部のトレーニングについて理解を深め、実践します。		約2時間
11. パワートレーニング(オリンピックリフティング) パワー系トレーニングとして、オリンピックリフティング(ジャーク、クリーン、スナッチ)について正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解します。		約2時間
	復習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解を深め、実践します。		約2時間
12. パワートレーニング(オリンピックリフティング) パワー系トレーニングとして、オリンピックリフティング(ジャーク、クリーン、スナッチ)について正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解します。		約2時間
	復習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解を深め、実践します。		約2時間
13. パワートレーニング(オリンピックリフティング) パワー系トレーニングとして、オリンピックリフティング(ジャーク、クリーン、スナッチ)について正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解します。		約2時間
	復習	クイックリフト(オリンピックリフティング)について理解を深め、実践します。		約2時間
14. プライオメトリックトレーニング 段階的なプライオメトリックトレーニングとして、その場ジャンプ(短縮性・反動・ダブルコンタクト・連続)、スタンディングジャンプ、連続ホップ&ジャンプ、。バウンディング、ボックスジャンプ、デプスジャンプについて正しいエクササイズテクニックを学習します。				
	予習	プライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニックについて理解します。		約2時間
	復習	プライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニックについて理解を深め、実践します。		約2時間
15. SAQトレーニング スピード・アジリティ・クイックネス(以下、SAQ)のトレーニングのトレーニングを行います。				
	予習	SAQトレーニングについて理解します。		約2時間
	復習	SAQトレーニングの技法について理解を深め、実践します。		約2時間
16.				
	予習			
	復習			