

授業科目(ナンバリング)	レジスタンストレーニング(理論・実践) (CC213)			担当教員	熊谷 賢哉・宮本 彩		
展開方法	講義・実技	単位数	2 単位	開講年次・時期	2年・前期	必修・選択	選択
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
競技スポーツならびに健康運動の実施および指導において必要不可欠であるレジスタンストレーニングの基礎理論と、その理論に基づいたトレーニングの実践方法について学び、安全かつ効果的なトレーニングを実施・指導するための専門力を身につけることを目的とする。							④⑩⑪
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標			評価手段・方法	評価比率		
専門力	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングの意義、分類、実施する上での留意点について説明することができる。 ・ 理論に基づいた各種トレーニングを安全かつ効果的な方法で実施・指導することができる。 			小レポート 課題レポート① 課題レポート②	20% 20% 20%		
情報収集、分析力	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本講義で学んだ内容を元に、自分のトレーニングについて評価することができる。 			課題レポート③	10%		
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目的に応じたトレーニング計画を立案することができる。 			課題レポート②	30%		
多様性理解力							
出席				受験要件			
合計				100%			
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<p>小レポートは、その日の授業で行った内容を要約した上で、自分の意見等を述べるかたちとする(5%×4回)。課題レポート①は、トレーニング実施に関する評価をそれぞれ行ってもら(10%×2回)。課題レポート②は、トレーニングに関する基礎知識を踏まえて論理的にプログラムが作成し、その評価ができていくかによって採点する(30%)。課題レポート③は、自分のトレーニングについて理論に基づき評価できているかによって採点する(10%)。なお、採点(5段階評価)とともに内容について添削したものを返却する。</p>							
授業の概要							
<p>研究成果をスポーツ現場に適用することの意義を理解し、実際に体験できるように授業を行う。各種トレーニングに関する基礎知識を学ぶとともに、実技・実践を通じて、実施上の注意点を理解し、指導方法を身につける。本授業では、相互指導やグループワークを通して指導するための専門力を磨く。 この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分とする。</p>							
教科書・参考書							
<p>教科書：なし 参考書：『健康運動実践指導者用テキスト-健康運動指導の手引き-』（財団法人健康・体力づくり財団） 指定図書：『健康運動実践指導者用テキスト-健康運動指導の手引き-』（財団法人健康・体力づくり財団）</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<p>実技の際には、運動のできる服装および体育館専用の運動靴を着用する。Gパン、ワイシャツ、スカート等の運動に適していない服装での受講は一切認めない。</p>							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	リエンテーション	本講義の進行、評価法、注意点等を詳細に説明する。 (熊谷)	予習：リバス確認
2	トレーニングの理論①	最新の科学的研究成果に基づくトレーニングの理論とその方法を学ぶ。(熊谷)	復習：トレーニングの理論を確認する。
3	トレーニングの理論②	レジスタンスエクササイズ筋活動様式による分類およびその特徴について学ぶ。(熊谷)	復習：筋活動様式とその特徴について確認する。
4	トレーニングの理論③	トレーニング実施上の注意点について学ぶ。また、トレーニング計画とその実践について理解する。(熊谷)	復習：トレーニング計画について確認し、自身のトレーニングを振り返る。
5	トレーニングの理論④	レジスタンスエクササイズとスポーツ動作の違いについて理解する。(熊谷)	復習：レジスタンスエクササイズとスポーツ動作の違いについて振り返る。
6	フリーウェイト	フリーウェイトエクササイズについて理解し、実践する。(熊谷)	復習：各フリーウェイトエクササイズの主働筋を把握する。
7	マシンエクササイズ	マシンエクササイズについて理解し、実践する。(熊谷)	復習：各マシンエクササイズの主働筋を把握する。
8	トレーニング用具を用いたトレーニング	ダンベル、メディシンボールなどのトレーニング用具を用いたトレーニングについて理解し、実践する。(宮本)	復習：各種トレーニングの効果と実施方法を確認する。
9	自重トレーニング	特別な施設や用具を必要としないレジスタンスエクササイズについて理解し、実践する。(宮本)	復習：各自重トレーニングの主働筋を把握する。
10	有酸素エクササイズ	有酸素エクササイズの重要性と実践方法を学ぶ。(宮本)	復習：有酸素エクササイズの効果について調べる。
11	コーディネーショントレーニング	コーディネーション能力について理解し、トレーニングを実践する。(宮本)	予習：コーディネーション能力について調べる。 復習：コーディネーショントレーニングのメニューを考える。
12	その他のトレーニング	アジリティやプライオメトリックトレーニングについて学ぶ。(宮本)	復習：各トレーニングの効果と実施方法を確認する。
13	サーキットトレーニング①	さまざまなトレーニングを組み合わせ、サーキットトレーニングのプログラムを作成する。 (宮本)	復習：トレーニングプログラムを作成する。
14	サーキットトレーニング②	考案したサーキットトレーニングを実践し、プログラムの評価を行う。(宮本)	復習：トレーニングプログラムを評価する(課題レポート②)。
15	まとめ	本講義で学んだ内容を元に、自分のこれまでのトレーニングについて評価を行った上で、自分のこれからのトレーニングについてまとめる。(熊谷)	復習：自分のトレーニングについてまとめる(課題レポート③)。