

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	中山 忠彦・末永 貴久		
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	・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することができる。				小レポート 課題レポート① 実技①		25% 20% 30%
情報収集、分析力	・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②		10%
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	・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指導することができる。				実技②		15%
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							
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%×5回）。実技①では、トレーニングに関する基礎知識を踏まえて安全かつ効果的な方法でトレーニングを実施できているかを評価し（30%）、実技②では、トレーニングに関する基礎知識を踏まえて安全かつ効果的な方法でトレーニング指導ができているかを評価する（15%）。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い（10%×2回）課題レポート②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。<u>理論授業では7回中5回以上の出席、実技授業では8回中6回以上の両出席条件を満たさなければ単位認定ができない。</u>							
授 業 の 概 要							
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。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：特に指定しない 参考書：「健康運動実践指導者養成用テキスト」健康・体力づくり事業財団，南江堂 指定図書：「トレーニング指導者テキスト 実践編」NP0 法人日本トレーニング指導者協会，大修館書店，2014							
授業外における学修及び学生に期待すること							
実技の際には、運動のできる服装および屋内用シューズを着用してください。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認めません。安全のため、時計、アクセサリ等は外して受講して下さい。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	オリエンテーション トレーニング科学の基礎	本講義の進行、評価法、注意点等を詳細に説明する。トレーニングについての基本的な考え方を理解する。(中山)	予習：シラバスを確認する。
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。(中山)	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。(中山)	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。(中山)	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)	最新のトレーニング科学について理解する。(中山)	復習：最新のトレーニング科学について振り返る。
6	トレーニングの実践(1) パフォーマンストレーニング	スピード、クイックネス、アジリティを向上するためのトレーニングについて理解し、実践する。(中山)	復習：スポーツ動作を強情するための正しい動作について振り返る。
7	トレーニングの実践(2) フリーウェイト①	BIG3（スクワット、ベンチプレス、デッドリフト）について理解する。(末永)	復習：各トレーニングの動きや主働筋について振り返る。
8	トレーニングの実践(3) フリーウェイト②	フリーウェイトトレーニングを実践する(1RMの測定)。(末永)	復習：測定した 1RM を元に、トレーニング負荷を計算する。
9	トレーニングの実践(4) マシンエクササイズ①	マシンエクササイズについて理解する。(末永)	復習：各トレーニングの動きや主働筋について振り返る
10	トレーニングの実践(5) マシンエクササイズ②	マシンエクササイズを実践する(1RMの測定)。(末永) 課題レポート①	復習：測定した 1RM を元に、トレーニング負荷を計算する。
11	トレーニングの実践(6) 自重負荷トレーニング①	体幹トレーニングについて理解し、実践する。(中山)	復習：体幹トレーニングの動きについて振り返る
12	トレーニングの実践(7) 自重負荷トレーニング②	プライオメトリックトレーニングについて理解し、実践する。(中山) 課題レポート②	復習：プライオメトリックスの動きについて振り返る。
13	トレーニングの実践(8) 自重負荷トレーニング③	健康運動実践指導者認定試験（レジスタンス運動）対策①（中山・末永）	復習：健康運動実践指導者認定試験の内容について振り返る
14	トレーニングの実践(9) 自重負荷トレーニング④	健康運動実践指導者認定試験（レジスタンス運動）対策②（中山・末永）	復習：どの運動指導も行えるよう復習する
15	まとめ（理論）	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。(中山・末永)	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）。