

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	プログラムデザイン		
担当者(Instructors)	葛原 憲治	配当年次(Dividend year)	3
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択
実務家教員科目(Pro teacher course)			

■授業の目的と概要(Course purpose/outline) 一般の健康志向レベルからトップアスリートまで、それぞれのレベルに応じてトレーニングの目的や目標が異なる。また、個人なのかチーム・団体なのかによってアプローチの仕方も大きく異なる。それぞれのレベルの目的や目標を達成するために、どのような種類のトレーニングを選択し、どれくらいの期間で、どれくらいの頻度、強度、量のトレーニングを実施すればいいかということは非常に重要なファクターになる。これらのファクターを考慮しながらトレーニングプログラムを構築し、処方できる知識とスキルを持ったスペシャリストになるための基礎的なノウハウを学ぶことができる。

■ 授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式で授業を行う。授業の内容に応じて、ディスカッションやグループワークを取り入れる。
当該科目と実務との関係(Relationship between course and practice)	プロ野球、ラグビー、アイスホッケーなどでトレーナーとして、パフォーマンス向上や傷害予防を実践していた担当教員からトレーニングプログラムの構築方法の基礎を学ぶ。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	履修上のガイダンス、プログラムデザインとは？	授業の目的、方針、ルール、評価の方法の説明をする。競技スポーツの事例を通して、そのスポーツの競技特性やトレーニング方法を考える。	□
第2回	無酸素トレーニングプログラムデザイン1（レジスタンストレーニング1）	「筋力はどれくらいあれば十分か？」ということについて、競技スポーツに本当に必要な筋力とは何かを考えさせる。最終的には「筋肉」より「動きをトレーニングする」という概念を理解させる。	□
第3回	無酸素トレーニングプログラムデザイン2（レジスタンストレーニング2）	「プログラムデザインの変数」について、ステップ1からステップ7までの段階を踏んだトレーニングプログラムの作成方法を学ぶ。	□
第4回	無酸素トレーニングプログラムデザイン3（プライオメトリックトレーニング1）	プライオメトリックの力学的および生理学的概念を理解し、プライオメトリックトレーニングのプログラム作成方法を学ぶ。	□
第5回	無酸素トレーニングプログラムデザイン4（プライオメトリックトレーニング2）	下半身、上半身、体幹のプライオメトリックトレーニングのエクササイズについて学ぶ。	□
第6回	無酸素トレーニングプログラムデザイン5（SAQトレーニング1）	スピード、アジリティ、クイックネスの概念について理解し、SAQトレーニングのプログラム作成方法を学ぶ。	□
第7回	無酸素トレーニングプログラムデザイン6（SAQトレーニング2）	競技スポーツの特性に合わせたSAQトレーニングのエクササイズについて学ぶ。	□
第8回	有酸素トレーニングプログラムデザイン1（持久力トレーニング1）	有酸素性持久力パフォーマンスに関係する要因について理解し、有酸素性トレーニングのプログラム作成方法を学ぶ。	□
第9回	有酸素トレーニングプログラムデザイン2（持久力トレーニング2）	競技スポーツの特性に合わせた有酸素性持久力トレーニングの手法について学ぶ。	□
第10回	ピリオダイゼーション（概念と応用）	ピリオダイゼーションの定義や概念を理解し、競技スポーツのシーズンに合わせたピリオダイゼーションを学び、さらに期分けされたトレーニングプログラムを作成する。	□
第11回	プログラム処方1（レジスタンストレーニング）	競技スポーツの特性に合わせて具体的なレジスタンストレーニングのプログラムを作成する。	□

第12回	プログラム処方2（プライオメトリックトレーニング）	競技スポーツの特性に合わせて具体的なプライオメトリックトレーニングのプログラムを作成する。	☐
第13回	プログラム処方3（SAQトレーニング）	競技スポーツの特性に合わせて具体的なSAQトレーニングのプログラムを作成する。	☐
第14回	プログラム処方4（持久力トレーニング）	競技スポーツの特性に合わせて具体的な有酸素持久力トレーニングのプログラムを作成する。	☐
第15回	まとめ	これまでの講義の総括をし、期末試験に向けて復習をする。	☐

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details) 事前に授業で学習する内容に関してテキストを十分に読んで予習をしておく（2時間程度）。事後学習として、授業後は学習した内容をテキストや配布資料を元に復習し、次の授業前に実施する内容確認のためのクイズの準備をする（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback) 課題は添削・採点をしてから返却し、全体として共通のポイントに関しては全体で共有し、個別のポイントに関しては学生個々に個別指導をする。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
	◆ 2018人間健康DP1	一般の健康志向レベルからトップアスリートを対象にそれぞれのニーズに応じたトレーニングプログラムの作成方法を理解することができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%	0%	0%	50%	50%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 前回授業の復習のためのクイズを11回実施する。また、授業内課題も評価する。				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	Gregory Haffら（著）、篠田邦彦（監）、ストレングストレーニング&コンディショニング（第4版、NSCA決定版）、ブックハウスHD	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1		
2		
3		
4		
5		