

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	【対面】トレーニング実習		
担当者(Instructors)	中野 匡隆	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)
トレーニング科学で学んだ理論・方法をもとに、体づくり運動として、筋力トレーニング（ウェイトトレーニング）、スタミナトレーニング（インターバルトレーニングなど）、バランストレーニング（運動器の機能向上のためのトレーニング）、コーディネーショントレーニング（運動神経を高めるトレーニング）などを行う。本実習では、目的に応じたトレーニングプログラムを作成し、それをもとに基本的なトレーニング種目の動作習得を目指す。それによって、生活の中で役立てることができるようになることを目的とする。

■授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実習形式で行う。 場合に応じて、グループワーク形式などで、受講者同士でのピアインストラクションやディスカッションの機会を設ける。

■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	オリエンテーション、トレーニング実習について	トレーニングルームや器具の安全な利用方法について説明する。	□
第2回	ウォーミングアップ、ストレッチング、体づくり運動、クーリングダウン	ウォーミングアップ、ストレッチング、体づくり運動、クーリングダウンの方法を理解する。	□
第3回	ウェイトトレーニングの基礎と補助	ウェイトトレーニングの基礎と補助の仕方などを理解する。	□
第4回	ウェイトトレーニング1（上半身）	ベンチプレスなどの上半身のウェイトトレーニングを実践する。	□
第5回	ウェイトトレーニング2（下半身）	スクワットなどの下半身のウェイトトレーニングを実践する。	□
第6回	ウェイトトレーニング3（体幹）	体幹筋群を強化するためのウェイトトレーニングを実践する。	□
第7回	ウェイトトレーニング4（その他の種目）	その他のフリーウェイトや自体重を使った様々なトレーニングを実践する。	□
第8回	新体力テストとその活用 1	新体力テストの測定を行い、その記録の評価と活用方法について考える。	□
第9回	新体力テストとその活用2	新体力テストの測定を行い、その記録の評価と活用方法について考える。	□
第10回	様々な体力テストとその活用 1	ウイングートテストなど、新体力テスト以外の様々な体力テストを実践する。	□
第11回	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングを実践する。	□
第12回	インターバルトレーニング	インターバルトレーニングを実践する。	□
第13回	コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングを実践する。	□
第14回	対象者（自己）に応じた体力を高めるトレーニング計画の作成	対象者（自己）に応じた体力を高めるトレーニング計画の作成を行う。	□
第15回	まとめ	体づくり運動として様々なトレーニング方法が実践できるように総括する。	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
【事前学習】授業内容の概要をみて、テキスト、参考図書、webを利用し、実技に関わる内容を理解して臨んでください（30分程度）。 【事後学習】ミニレポートの完成や実技動画の自己チェックを課題とします（30分程度）。

--

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
レポート及びその他の課題提出物においては、添削・解説の上返却する。 また自らで自己評価することで、理解を深める。

■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)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	体づくり運動として様々なトレーニング方法を身につける。 体力の測定と評価について、理解を深め実践できるようになる。 トレーニング計画を作成し、実践できるようになる。

■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%	30%	70%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 筆記試験 10%、実技試験 30%、レポート 30%				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	適宜資料を配布する	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	NSCAジャパン編「ストレンクス&コンディショニングⅡエクササイズ編」大修館書店	9784469265354
2		
3		
4		
5		