

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2022年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	総合演習 I		
担当者(Instructors)	芝 純平	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	必修

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

アスリートに対する競技力向上や傷害リスクの低減、子ども～高齢者に対しての健康増進など、ストレングス&コンディショニングの目的は多岐に渡る。しかし、基礎的な知識と技術は、どんな対象者や目的であっても共通している。本演習では、そのストレングス&コンディショニングの基礎的な知識と技術について学ぶことを目的とする。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	演習
授業の方法(Class method)	授業内容に応じて、グループワークやディスカッション、プレゼンテーションを取り入れる。

■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	ガイダンス	【対面】総合演習ゼミの運営方針等を説明する。	<input type="checkbox"/>
第2回	測定と評価	【対面】測定と評価について学習する。	<input type="checkbox"/>
第3回	アクティベーションエクササイズ	【対面】アクティベーションエクササイズについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第4回	ウォームアップ	【対面】実際にウォームアップを行ない、パフォーマンスの変化をみる。	<input type="checkbox"/>
第5回	ストレングストレーニング1	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第6回	ストレングストレーニング2	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第7回	ストレングストレーニング3	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第8回	ストレングストレーニング4	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第9回	ストレングストレーニング5	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第10回	ストレングストレーニング6	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第11回	ストレングストレーニング7	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第12回	ストレングストレーニング8	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第13回	ストレングストレーニング9	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第14回	ストレングストレーニング10	【対面】ストレングストレーニングについて学習する。	<input type="checkbox"/>
第15回	まとめ	【対面】前期の総括を行う。	<input type="checkbox"/>

■授業時間外学習(予習・復習)の内容(Preparation/review details)

各テーマに関する内容を参考図書を用いて事前に予習する(2時間程度)。復習として、積極的にトレーニングを実践する(2時間程度)。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

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)
知識・技能	◇ 2019全学共通DP1	ストレングス&コンディショニングに関わる基礎的な知識を理解することができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019全学共通DP2	基礎的なトレーニングやコンディショニング指導をすることができる。

主体性	◆ 2019全学共通DP3	基礎的なトレーニングやコンディショニング指導を通して地域貢献ができる。
-----	---------------	-------------------------------------

■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)
				100%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 小テスト(100%)				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	必要に応じて紹介する。	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	Coburnら(著), 森谷敏夫(監)、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識(第2版)、NSCAジャパン	
2		
3		
4		
5		