愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2022年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	総合演習Ⅱ		
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)

前期で学習したストレングス＆コンディショニングの基礎的な知識と技術を基に実際に学生同士でトレーニング指導するなどを実践を行なう。実践の中で、何が上手くいき、何が上手くいかなかったかを考え、改善方法など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。	□
第2回	測定と評価の実践	【対面】測定と評価を実践する。	□
第3回	ウォームアップの実践	【対面】ウォームアップ指導を実践する。	□
第4回	ストレングストレーニングの実践1	【対面】ストレングストレーニング指導を実践する。	□
第5回	ストレングストレーニングの実践2	【対面】ストレングストレーニング指導を実践する。	□
第6回	ストレングストレーニングの実践3	【対面】ストレングストレーニング指導を実践する。	□
第7回	ストレングストレーニングの実践4	【対面】ストレングストレーニング指導を実践する。	□
第8回	プライオメトリックの実践1	【対面】プライオメトリック指導を実践する。	□
第9回	プライオメトリックの実践2	【対面】プライオメトリック指導を実践する。	□
第10回	持久系トレーニングの実践1	【対面】持久系トレーニング指導を実践する。	□
第11回	持久系トレーニングの実践2	【対面】持久系トレーニング指導を実践する。	□
第12回	論文の読み方と活かし方1	【対面】トレーニング指導のための論文の読み方と活かし方について学ぶ。	□
第13回	論文の読み方と活かし方2	【対面】トレーニング指導のための論文の読み方と活かし方について学ぶ。	□
第14回	仮想研究の発表1	【対面】仮想研究の発表を行なう。	□
第15回	仮想研究の発表2	【対面】仮想研究の発表を行なう。	□

■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。また、指導方法を振り返り、良かった点や改善点を整理する（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		