愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2024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、子どもから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、ストレングス＆コンディショニングの最初のプロセスである測定評価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	ゼミの運営方法について説明する。	□
第2回	ジャンプ測定1	スクワットジャンプの測定を行なう。	□
第3回	ジャンプ測定2	カウンタームーブメントジャンプの測定を行なう。	□
第4回	ジャンプ測定3	リバウンドジャンプの測定を行なう。	□
第5回	無酸素パワーテスト	パワーマックスを用いて最大無酸素パワーテストを行なう。	□
第6回	ウィンゲートテスト	パワーマックスを用いてウィンゲートテストを行なう。	□
第7回	インターミッテントテスト	パワーマックスを用いてインターミッテントテストを行なう。	□
第8回	持久力テスト	パワーマックスを用いて持久力テストを行なう。	□
第9回	最大筋力テスト	アイソメリック筋活動による最大筋力テストを行なう。	□
第10回	データ分析用Excelファイルの作成1	主にジャンプ測定のデータを用いてデータ分析用Excelファイルを作成する。	□
第11回	データ分析用Excelファイルの作成2	主にジャンプ測定のデータを用いてデータ分析用Excelファイルを作成する。	□
第12回	ジャンプ測定の確認1	後期に向けて、ジャンプ測定の練習を行なう。	□
第13回	ジャンプ測定の確認2	後期に向けて、ジャンプ測定の練習を行なう。	□
第14回	ジャンプ測定の確認3	後期に向けて、ジャンプ測定の練習を行なう。	□
第15回	まとめ	前期の総括を行う。	□

■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、参考図書などを用いてデータ分析を行なう（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

提出された課題は、口頭またはデータで添削する。

■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	測定の基礎知識を学ぶことができる。

思考力・判断力・表現力	◇ 2019全学共通DP2	測定結果から、問題を明確化しトレーニングのどのように活用するか知ることができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	測定結果を基にディスカッションし、様々な観点を知ることができる。

■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)
			100%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

レポート(50%×2回)

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	国立スポーツ科学センター. フィットネ・チェック マニュアル. https://www.jpnsport.go.jp/jiss/fc/tabid/1142/Default.aspx	
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		