

# 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)	トレーニング実習		
担当者(Instructors)	芝 純平	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	1	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)

ウェイトトレーニングを中心に様々なトレーニングを実践し、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)	実技形式で授業を実施し、場合に応じて、グループワーク、ピアインストラクションの機会を設ける。
当該科目と実務との関係(Relationship between course and practice)	競技パフォーマンスの向上(アメリカンフットボール、ラグビー、バレーボールなど)や健康増進などを目的にトレーニング指導を行なっている教員からストレングストレーニングを中心とした実技を学ぶ。

## ■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	ウェイトトレーニングの基礎と補助	トレーニングルームや器具の安全な利用方法や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。	<input type="checkbox"/>
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、クーリングダウンを実践する。	<input type="checkbox"/>
第3回	下半身のウェイトトレーニング(スクワット系)	スクワットなど下半身のウェイトトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第4回	下半身のウェイトトレーニング(デッドリフト系)	デッドリフトなど下半身のウェイトトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第5回	上半身ウェイトトレーニング(プレス系)	ベンチプレスなど上半身のウェイトトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第6回	上半身ウェイトトレーニング(プル系)	ベントオーバーロウなど上半身のウェイトトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第7回	ウェイトトレーニング(その他の種目)	スクワット系、デッドリフト系、プレス系、プル系以外のウェイトトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第8回	下半身のマシントレーニングと補助トレーニング	下半身のマシントレーニングや補助トレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第9回	上半身のマシントレーニングと補助トレーニング	上半身のマシントレーニングや補助トレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第10回	ダンベルトレーニング	ダンベルトレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第11回	自体重トレーニング	自体重トレーニングを実践する。	<input type="checkbox"/>
第12回	プライオメトリクス	プライオメトリクスを実践する。	<input type="checkbox"/>
第13回	新体力テストと体力を高めるトレーニング	新体力テスト、サーキットトレーニング、インターバルトレーニング、バランストレーニング、コーディネーショントレーニングなどの体力を高めるトレーニングを紹介する。	<input type="checkbox"/>
第14回	トレーニングの実践	実習で身に着けたトレーニングの技術の更なる向上を目的として、トレーニングや動きを実践する。	<input type="checkbox"/>
第15回	テスト	実習で身に着けたトレーニングの技術の更なる向上を目的として、特定のトレーニングや動きをテスト形式で実施し、フィードバックする。	<input type="checkbox"/>

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

テキスト、参考図書、web、スマートフォンなどを利用し、授業内容の学習や自習中の動きの確認をし、正しい動きの練習をする（合計2時間）。

**■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)**

撮影された動画や実習中の実践に対して、全体的なポイントと個別のポイントを全体で共有することでフィードバックを実施する。

**■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人間健康DP1	ウエイトトレーニングを中心に様々なトレーニング方法を身につける。

**■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)**

スクワットの正しい動きができるかどうか70%、実施できるスクワットの重量で残りの残りの30%を評価する。それとは別にラジオ体操の実技テストは間違えずに正しくできることを必須とする。

**■テキスト(Textbooks)**

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	適宜配布する。	
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 ストレングス&コンディショニング エクササイズ・バイブルNSCAジャパン ヒューマンパフォーマンスセンター（著）、福永 哲夫（監修）実業之日本社（出版社）	
2	NSCAジャパン 公式ホームページ ( <a href="https://www.nasca-japan.or.jp/index.html">https://www.nasca-japan.or.jp/index.html</a> )	
3	NSCAジャパン 公式YouTubeチャンネル ( <a href="https://www.youtube.com/user/NSCAjapan/videos">https://www.youtube.com/user/NSCAjapan/videos</a> )	
4		
5		