

愛知東邦大学 シラバス

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|----|
| 開講年度(Year) | 2024年度 | 開講期(Semester) | 後期 |
| 授業科目名(Course name) | ストレングス・コンディショニング実習 | | |
| 担当者(Instructors) | 芝 純平 | 配当年次(Dividend year) | 2 |
| 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)

ストレングス&コンディショニングの中で最重要視されているストレングストレーニングを中心に実技を行なう。最終的に、適切なエクササイズテクニックを習得す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) | 実技形式で行ない、必要に応じてディスカッションを行なう。 |
| 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 | ガイダンス、ウォーミングアップルーティンの確認 | 授業の進め方、ルール、評価方法を説明する。 また、毎授業で行うウォーミングアップについて確認する。 | <input type="checkbox"/> |
| 第2回 | 下肢のストレングストレーニング1 (ルーマニアンデッドリフト) | ルーマニアンデッドリフトを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第3回 | 下肢のストレングストレーニング2 (ステップアップ、リバースランジ) | ステップアップ、リバースランジを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第4回 | 下肢のストレングストレーニング3 (シングルレッグスクワット、ランジ系エクササイズ) | シングルレッグスクワット、ランジ系エクササイズを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第5回 | 下肢のストレングストレーニング4 (デッドリフト) | デッドリフトを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第6回 | 下肢のストレングストレーニング5 (バックスクワット) | バックスクワットを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第7回 | 上肢のストレングストレーニング1 (ベンチプレス系エクササイズ) | ベンチプレス系エクササイズを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第8回 | 上肢のストレングストレーニング2 (ショルダープレス系エクササイズ) | ショルダープレス系エクササイズを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第9回 | 上肢のストレングストレーニング3 (プル系エクササイズ) | プル系エクササイズを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第10回 | ウエイトリフティング1 (スナッチの分習法) | スナッチの分習法を行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第11回 | ウエイトリフティング2 (スナッチ) | スナッチを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第12回 | ウエイトリフティング3 (クリーン) | クリーンを行う。 | <input type="checkbox"/> |
| 第13回 | 練習会 | 実技テストのための練習する。 | <input type="checkbox"/> |
| 第14回 | 実技テスト、まとめ | クリーンのエクササイズテクニックをテストする。また、今後の技術の研鑽について解説する。 | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|------|-----------|---|---|
| 第15回 | 実技テスト、まとめ | クリーンのエクササイズテクニックをテストする。また、今後の技術の研鑽について解説する。 | □ |
|------|-----------|---|---|

| |
|--|
| <p>■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)</p> <p>事前に授業で学習する内容に関してテキストを十分に読んで予習をしておく（1時間程度）。事後学習として、スキルを習得するために週2回はトレーニングを実践をする（1セッションあたり1~1.5時間程度）。</p> |
|--|

| |
|--|
| <p>■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)</p> <p>課題に対して、口頭でフィードバックを行なう。</p> |
|--|

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>■授業の到達目標と評価基準(Course goals)</p> | | |
| 区分(Division) | DP区分(DP division) | 内容(DP contents) |
| 知識・技能 | ◇ 2019人間健康DP1 | 適切なエクササイズテクニックを身に付け、デモンストレーションできるようになる。 |
| 思考力・判断力・表現力 | ◆ 2019人間健康DP2 | 健康課題や、スポーツパフォーマンス向上に必要な実技能力を習得できる。 |

| | | | | |
|---|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| <p>■成績評価(Evaluation method)</p> | | | | |
| 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% | |
| <p>授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)</p> <p>実技テスト(100%)</p> | | | | |

| | | |
|--------------------------------|---|------------|
| <p>■テキスト(Textbooks)</p> | | |
| No. (No.) | テキスト名など(Text name) | ISBN(ISBN) |
| 1 | Gregory Haffら(著). 篠田邦彦(監). NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング(第4版). ブックハウスHD | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

| | | |
|---------------------------------------|--------------------|------------|
| <p>■参考図書(references books)</p> | | |
| No. (No.) | テキスト名など(Text name) | ISBN(ISBN) |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |