

# 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) | エクササイズ指導方法論 |                             |    |
| 担当者(Instructors)   | 内藤 法永       | 配当年次(Dividend year)         | 2  |
| 単位数(Credits)       | 2           | 必修・選択(Required / selection) | 選択 |

## ■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

エクササイズ指導における基礎知識と、それぞれの実践的な指導内容について学ぶ。それを活用して自分自身のトレーニングや、指導者として一般のクライアントおよび競技選手の指導が行えるように学習する。

## ■授業形態・授業の方法(Class form)

|                     |  |
|---------------------|--|
| 授業形態(Class form)    | 講義   |
| 授業の方法(Class method) | 前半で講義形式で理論や背景について学び、後半はそれらを基に実技を行う。授業の内容に応じてレポート作成やグループ内での実技指導を行う。 |

## ■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     | オリエンテーション：エクササイズ指導方法論 | 授業の進め方や、持参するもの、学習方法などについての説明を行う                         | <input type="checkbox"/> |
| 第2回     | エクササイズ指導における体力・運動能力   | エクササイズを教えていく上で最低限必要な人間の体力や運動能力についての学習をし、より深い指導ができるようにする | <input type="checkbox"/> |
| 第3回     | エクササイズ指導のエビデンス        | 正しいエクササイズを裏付ける科学的根拠について紹介し、学んでいく                        | <input type="checkbox"/> |
| 第4回     | エクササイズ指導における評価法       | エクササイズを処方する際に必要な、クライアントの評価法について学ぶ                       | <input type="checkbox"/> |
| 第5回     | エクササイズ指導における観察法       | エクササイズ中における、フォームやテンポのチェックポイントについて学ぶ                     | <input type="checkbox"/> |
| 第6回     | コーディネーショントレーニング       | 運動能力を向上させるコーディネーショントレーニングについて学び、実践することで指導につなげていく        | <input type="checkbox"/> |
| 第7回     | 幼児期のエクササイズ指導          | 幼児期の体の特徴、トレーニング刺激への適応などについて学び、実践することで指導につなげていく          | <input type="checkbox"/> |
| 第8回     | 児童期のエクササイズ指導          | 児童期の体の特徴、トレーニング刺激への適応などについて学び、実践することで指導につなげていく          | <input type="checkbox"/> |
| 第9回     | 青年期のエクササイズ指導          | 青年期の体の特徴、トレーニング刺激への適応などについて学び、実践することで指導につなげていく          | <input type="checkbox"/> |
| 第10回    | 高齢者のエクササイズ指導          | 高齢者の体の特徴、トレーニング刺激への適応などについて学び、実践することで指導につなげていく          | <input type="checkbox"/> |
| 第11回    | 障がい者・妊婦のエクササイズ指導      | 障がい者・妊婦の体の特徴、トレーニング刺激への適応などについて学び、実践することで指導につなげていく      | <input type="checkbox"/> |
| 第12回    | 競技におけるエクササイズ指導        | 競技ごとの特異性を考え、それに沿ったエクササイズ処方と指導ができるように学ぶ                  | <input type="checkbox"/> |
| 第13回    | 目的別のエクササイズ指導          | 目標と目的に沿った負荷の設定方法、エクササイズ処方と指導ができるように学ぶ                   | <input type="checkbox"/> |
| 第14回    | エクササイズ指導案の作成          | さまざまなクライアントに応じたエクササイズ処方ができるように学ぶ                        | <input type="checkbox"/> |
| 第15回    | まとめ                   | まとめ、総括  | <input type="checkbox"/> |

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

記載されている参考図書、(例：NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版)または各種トレーニング科学に関連する図書などを用いて、事前に2時間ほど学習しておくこと。授業内で配られた資料を一通り(2時間ほど)見直し、知識の整理を行うこと。

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

提出されたレポートは、添削・採点の上で返却する。筆記試験は、解説とともに答例を提示する。課題レポートは、翌週に全体でフィードバックして知識を共有する機会を設ける。

**■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     | トレーニングのエクササイズ指導および実施による心身の健康増進に関する専門的知識と実践技能を身につけることができる。 |

**■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) |
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| 60%                |                      |                     |                       | 40%        |

**授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)**

・様々な背景、状況をもつクライアント(トレーニング実施者)に対しての正しい知識、根拠に基づいた指導に関するレポートの作成(成績評価の20%)・課せられたエクササイズの実技において、注意点を守りながら適切なフォームができているか(成績評価の10%)・授業内において、実技の実践やレポートなどの課題に対して積極的に取り組んでいるか(成績評価の10%)

**■テキスト(Textbooks)**

| No. (No.) | テキスト名など(Text name) | ISBN(ISBN) |
|-----------|--------------------|------------|
| 1         | なし (授業ごとに資料を配布)    |            |
| 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 パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版 ブックハウスHD |            |
| 2         | NSCA ストレングス&コンディショニング 第4版 ブックハウスHD   |            |
| 3         |                                      |            |
| 4         |                                      |            |
| 5         |                                      |            |