愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	スポーツ実技（マシントレーニング）		
担当者(Instructors)	内藤 法永	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

トレーニングは、適切に行えば誰でも自分の身体能力を改善できる。その効果は、筋肉のみならず腱や靭帯や骨、脳にまで至る。したがって、これまで体育やスポーツことを苦手としていたような学生にとっても、適切な方法で行なうトレーニングは自分を何かしら成長させることができる。この授業ではトレーニングの有効性や可能性を知り、現代までに構築されてきたトレーニングの原理原則や方法論を学びながら、それらを自らの身体で実践していく。

■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)	20分から30分程度の講義と実技の授業となる。 時には視聴覚教材を用いて授業を行う。必要に応じて資料を配布する。

■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	「”しっかり”やれば身体は変わる！この授業で学んで、トレーニングを始めよう」	トレーニングの有効性と可能性について知るとともに、施設内の機器の説明と実施可能なトレーニングを行う	□
第2回	トレーニングで体が変わる仕組みを知る①神経系と筋組織の適応　および測定	トレーニングによって神経系や筋肉の構造はどのような過程を経て変わるのかを知り、トレーニングへの理解を深める　またトレーニング実施前の測定も行う	□
第3回	トレーニングで体が変わる仕組みを知る②骨格系と結合組織	トレーニングによって骨や腱や靭帯などはどのような過程を経て変わるのかを知り、トレーニングの理解を深める	□
第4回	トレーニングで体が変わる仕組みを知る③スピード、パワー	トレーニングによって、多くのアスリートにとって重要なスピードやパワーはどのように変わるのかを知り、トレーニングの理解を深める	□
第5回	筋肉機能を高めるための3つのストレスを知る	筋肉や神経系の適応効果を引き出すための3つのストレスについて学び、それぞれのストレスを強調させたトレーニング方法を実践する	□
第6回	トレーニング方法を知る	多くのエクササイズに共通する速度やテンポ、フォームの可動域などの決定方法について学び、実践する	□
第7回	トレーニングの原理・原則を知る「仕組みやコツを知ってこそ、効果が出る」	トレーニングによる成長を継続させているための原理・原則を学び、それらを実技に反映させていく	□
第8回	トレーニング器具の種類とその特徴を知る	マシンやフリーウェイト、ゴムバンドなどの特徴を知り、需要に応じて活用していく	□
第9回	有酸素運動の仕組みと方法を知る	有酸素運動についての生理的な理解を深め、適切に強度を設定しながら実践する	□
第10回	フリーウェイトトレーニング①ベンチプレス	BIG３の一つであるベンチプレスについて学び、適切に行えるようになる	□
第11回	フリーウェイトトレーニング②スクワット	BIG３の一つであるスクワットについて学び、適切に行えるようになる	□
第12回	フリーウェイトトレーニング③デッドリフト	BIG３の一つであるデッドリフトとそのバリエーションについて学び、適切に行えるようになる	□
第13回	フリーウェイトトレーニング④前後ランジ系エクササイズ	アスリートのみならず一般人にも有効となるランジ系エクササイズについて学び、適切に行えるようになる	□
第14回	自体重を用いたトレーニング	場所や施設の影響を受けにくく、どこでも実施可能な自体重を用いたトレーニングの有効性と方法を学び、実践する	□

第15回	まとめと最終測定	これまでの復習と前期のトレーニング効果を見るために最終測定を行う	□

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

授業内で扱う専門用語に関する予習・復習を参考文献などを通じて行う(1時間程度)。トレーニングの効果を上げるために、授業外でも自身のトレーニングを行う(1時間程度を1～2回)

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

授業内で課し、提出されたレポートやトレーニング記録は、内容の確認と評価をした上で返却する

■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	トレーニング時に必要となる適応の仕組みや実施に必要な知識を習得しながら、それを自らの身体で実践することができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019全学共通DP2	トレーニング実施に関する基礎知識と自らの主観をもとに、課題について的確に理解し実践することができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	トレーニングにおけるフォームやプログラム作成における各種変量の重要性を理解し、主体的かつ客観的に実施時の留意すべき要点を解決することができる。

■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)
			90%	10%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

授業内にて行った最終測定の結果や、簡易的なエクササイズの実技試験、授業内容に沿ったトレーニングが正しく実践できているかを踏まえて評価する

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	必要に応じて用意した資料を配布する	
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	
2		
3		
4		
5		