

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	プログラムデザイン		
担当者(Instructors)	萩原 麻耶	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	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)

健康増進や競技パフォーマンスの向上など、その目的は多種多様に存在する。そのため、その目的を効果的かつ効率的に達成するためには、負荷や量、頻度などの変数を包括的に計画する必要がある。この講義では、目的を達成するためのストレングス&コンディショニングの基礎知識を学び、実際にプログラムデザインを行なう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)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式で行い、必要に応じてディスカッションを行う。
当該科目と実務との関係(Relationship between course and practice)	実際にアスレティックトレーナーやパーソナルトレーナーとして活動していた時に実体験から得た現場で活用できる知識や方法、クライアントに合わせたプログラム作成方法などの経験を交えた内容も取り入れて授業を展開する。

■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	ガイダンス、プログラムデザインについて	授業の進め方、ルール、評価方法を説明する。また、トレーニング目的とそれに適した方法について考える。	<input type="checkbox"/>
第2回	ストレングストレーニングのプログラムデザイン①	ストレングストレーニングの基本的な変数について解説する。	<input type="checkbox"/>
第3回	ストレングストレーニングのプログラムデザイン②	ストレングストレーニングの目的の1つである、主に筋肥大にフォーカスを当てて解説する。	<input type="checkbox"/>
第4回	ストレングストレーニングのプログラムデザイン③	ストレングストレーニングの目的の1つである、主に筋力にフォーカスを当てて解説する。	<input type="checkbox"/>
第5回	持久系トレーニングのプログラムデザイン①	生理学的知識を確認しながら、伝統的な持久系トレーニングについて解説する。	<input type="checkbox"/>
第6回	持久系トレーニングのプログラムデザイン②	高強度インターバルトレーニング(HIIT)について解説する。	<input type="checkbox"/>
第7回	コンカレントトレーニング	ストレングストレーニングと持久系トレーニングを同時に実施する際に注意することなどを解説する。	<input type="checkbox"/>
第8回	パワートレーニングのプログラムデザイン①	生理学およびバイオメカニクスの知識を確認しながら、プライオメトリックについて解説する。	<input type="checkbox"/>
第9回	パワートレーニングのプログラムデザイン②	ライオメトリックに加えて、VBTについて解説する。	<input type="checkbox"/>
第10回	アジリティトレーニングのプログラムデザイン①	バイオメカニクスの知識を振り返り、方向転換能力について解説する。	<input type="checkbox"/>
第11回	アジリティトレーニングのプログラムデザイン②	アジリティについて解説する。	<input type="checkbox"/>
第12回	ピリオダイゼーション①	生理学的な知識を振り返りながら、年間計画の立て方について解説をする。	<input type="checkbox"/>
第13回	ピリオダイゼーション②	生理学的な知識を振り返りながら、年間計画の立て方について解説をする。	<input type="checkbox"/>
第14回	プログラムデザイン①	特定の競技を選択し、実際に年間計画およびプログラムデザインを行なう。	<input type="checkbox"/>

第15回	最終テスト、まとめ	これまで学んだ知識についてテストを行う。また、今後の知識のアップデートの仕方について解説する。	□
------	-----------	---	---

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
事前学習としてテキストなどを読み予習をする（2時間程度）。事後学習として授業内容の復習を行う（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
個別の課題に関しては個別での指導を行う。

■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	一般の健康志向レベルからトップアスリートを対象にそれぞれのニーズに応じたトレーニングプログラムの作成方法を理解することができる。

■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)
			60%	40%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)				
授業内試験60%その他（授業内レポート課題40%）				

■テキスト(Textbooks)		
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		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	Anthony Turner et al. Advanced Strength and Conditioning-An Evidence-based Approach-. Routledge	
2		
3		
4		
5		