

## 佐野短期大学シラバス2014

| 科目名<br>Course Name  |                                   | 開講年次       | 開講学期             | 曜日・時限               |
|---|-----------------------------------|------------|------------------|---------------------|
| トレーニング演習<br>The training practice   |                                   | 1年         | 前期               | 別途、時間割参照            |
| 単位数   | 授業の形態                             | 授業の性格      |                  | 履修上の制限              |
| 2単位   | 演習                                | 選択         | (健康運動実践指導者資格取得者) | 安全への配慮から定員を10名とします。 |
| 当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目  |                                   |            |                  |                     |
| スポーツのための解剖学と生理学 トレーニング論   |                                   |            |                  |                     |
| 同時に履修しておくことが望まれる科目  |                                   |            |                  |                     |
| 健康運動実践指導者資格該当科目   |                                   |            |                  |                     |
| 担当者に関する情報   |                                   |            |                  |                     |
| 氏名  | 研究室の場所                            | オフィスアワー    |                  | 電話番号・メールアドレス        |
| 渡部裕美  | 非常勤講師室                            | 授業中に指示します。 |                  | 授業中に指示します           |
| 授業の概要   |                                   |            |                  |                     |
| 健康運動実践指導者として、ウォーミングアップとクーリングダウン、ストレッチング、レジスタンス運動、アイソトニックトレーニング、アイソメトリックトレーニング、基礎的知識と指導法を学習し、様々な競技、対象者（児童、成年、中高年、高齢者）における基本的なトレーニング計画を立てられるように演習形式で行います。 |                                   |            |                  |                     |
| 授業の目標   |                                   |            |                  |                     |
| ①対象者に応じた有酸素トレーニングや、レジスタンストレーニング計画などの立案ができるようにする。<br>②機器を用いた、または用いない多様なトレーニング方法を指導できるようにする。<br>③健康運動実践指導者として、幅広い年齢層にトレーニング指導ができるようにする。                   |                                   |            |                  |                     |
| 授業の方法   |                                   |            |                  |                     |
| 主にトレーニングルームを使用した実技とその指導法の解説を含んだ演習授業   |                                   |            |                  |                     |
| 学習の成果（学習成果）   |                                   |            |                  |                     |
| ①自分自身でトレーニング計画を立案することができる。<br>②マシンを使ったトレーニングの方法を指導できる。<br>③機械を使用しない多様なトレーニングを指導することができる。  |                                   |            |                  |                     |
| 授業のスケジュールと内容  |                                   |            |                  |                     |
| 第1回目  | ガイダンス（授業の進め方、成績評価方法、授業での注意点）      |            |                  |                     |
| 第2回目  | ストレッチング①（ストレッチングの種類と特徴）           |            |                  |                     |
| 第3回目  | ストレッチング②（ストレッチングの目的と実際）           |            |                  |                     |
| 第4回目  | ウォーミングアップとクーリングダウン①（競技特性による種類と特徴） |            |                  |                     |
| 第5回目  | ウォーミングアップとクーリングダウン②（目的と実際）        |            |                  |                     |
| 第6回目  | レジスタンス運動①（レジスタンス運動の分類）            |            |                  |                     |

| 第7回目  | レジスタンス運動②（サーキットトレーニング）                          |  |  |
|---|---|--|--|
| 第8回目  | レジスタンス運動③（体幹トレーニング）                             |  |  |
| 第9回目  | レジスタンス運動④（有酸素トレーニングの実際・エアロバイクによるトレーニング方法）       |  |  |
| 第10回目   | レジスタンス運動⑤（アイソトニックトレーニングの実際・プログラム立案の基礎及び指導方法）    |  |  |
| 第11回目   | レジスタンス運動⑥（アイソトニックトレーニングの実際・フリーウェイトを用いたトレーニング方法） |  |  |
| 第12回目   | レジスタンス運動⑦（アイソトニックトレーニングの実際・マシンを用いたトレーニング方法）     |  |  |
| 第13回目   | レジスタンス運動⑧（アイソメトリックトレーニングの実際・個人で行うトレーニング方法）      |  |  |
| 第14回目   | レジスタンス運動⑨（アイソメトリックトレーニングの実際・ペアで行うトレーニング方法）と実技試験 |  |  |
| 第15回目   | レジスタンス運動⑩（自重や身近な用具を用いたトレーニング方法）                 |  |  |
| 成績評価の方法と基準  |   |  |  |
| 評価の領域   | 割合  | 評価の基準  |  |
| 授業参加態度  | 50%   | 出席、実技参加への態度を評価。自ら授業に参加しようとする姿勢と協調性ある授業態度を重視します。安全上の理由から、アクセサリー・時計等は着用不可とします。 |  |
| レポート  |   |  |  |
| 調査報告書   |   |  |  |
| 小テスト  | 20%   | 健康運動実践指導者、試験対策の実技演習で評価   |  |
| 試験  |   |  |  |
| 発表内容（態度含む）  | 30%   | 各種目での実践発表で評価   |  |
| その他   |   |  |  |
| 教科書と参考図書  |   |  |  |
| 健康運動実践指導者養成用テキスト  |   |  |  |
| 履修上の留意点・ルール   |   |  |  |
| トレーニングウェア・室内履き着用厳守。必ず運動に適する着衣にて参加して下さい。已むを得ない事情を除き、運動に適する着衣（ジャージ・運動靴）にて参加しない場合には、安全上の理由から授業への参加を認めないこともあります。安全上の理由から20分以上の遅刻は認めません。正当な理由なくして遅刻を2回した場合には、欠席1回とします。 |   |  |  |