2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	フィットネス＆インストラクター演習Ⅱ(ゼミ)		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60(2)　時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	後期	教室名	ATルーム/トレーニングルーム
担 当 教 員	栗若　伸一・西川　朋希・平木 由利子	実務経験とその関連資格				

《授業科目における学習内容》

自身のトレーナー像の構築を多岐に渡る技術と知識を理解することができる。

《成績評価の方法と基準》

出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。

《使用教材(教科書)及び参考図書》

配布資料

《授業外における学習方法》

毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。

《履修に当たっての留意点》

グループワークを中心に展開。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	演習形式	授業を通じての到達目標	正しい呼吸について理解する	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	呼吸のメカニズム・基礎知識について見識を深める		
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸に関わるトレーニングを習得する	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	正しい呼吸のあり方、PRIテクニックをやってみる		
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	機能的動作の考え方を知る	プロジェクター、配布プリント等	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	ファンクショナルムーブメントの基礎知識について見識を深める		
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	ファンクショナルトレーニングを理解する	プロジェクター、配布プリント等	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	原理原則に基づいたトレーニングの実技		
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイク目的のトレーニング方を考える	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	正しい知識に則ったトレーニング方をやってみる(上肢)		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイク目的のトレーニング方を考える	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	正しい知識に則ったトレーニング方をやってみる（下肢）		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまな器具や考え方のトレーニングを知る	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	ケトルベルを利用したトレーニング		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまな器具や考え方のトレーニングを知る	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	アニマルムーブメントトレーニングの実技		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまな器具や考え方のトレーニングを知る	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	Vi PRを利用したトレーニング□		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまな器具や考え方のトレーニングを知る	配布資料 パワーポイント	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	インプット能力向上を目的としたトレーニング		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	各ステップの正しい動作ができるようになる		
		各コマにおける授業予定	前期の復習、デモレッスン受講		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	各ステップの正しい動作ができるようになる		
		各コマにおける授業予定	デモレッスン受講、フィットネス理論①		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	フィットネス業界の現状を理解できるようになる		
		各コマにおける授業予定	フィットネス理論②		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	実演実習ができるようになる（短時間）		
		各コマにおける授業予定	実際の現場を想定してのデモ練習①		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	実演実習ができるようになる（短時間）		
		各コマにおける授業予定	実際の現場を想定してのデモ練習②		

2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	フィットネス＆インストラクター演習Ⅱ(ゼミ)		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60(2)　時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	後期	教室名	ATルーム/トレーニングルーム
担 当 教 員	栗若　伸一・西川　朋希・平木 由利子	実務経験とその関連資格				

《授業科目における学習内容》

自身のトレーナー像の構築を多岐に渡る技術と知識を理解することができる。

《成績評価の方法と基準》

出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。

《使用教材(教科書)及び参考図書》

配布資料

《授業外における学習方法》

毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。

《履修に当たっての留意点》

グループワークを中心に展開。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第16回	演習形式	授業を通じての到達目標	実演実習ができるようになる(長時間)		
		各コマにおける授業予定	実際の現場を想定してのデモ練習③		
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	実演実習ができるようになる(長時間)		
		各コマにおける授業予定	実際の現場を想定してのデモ練習④		
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン全体をまとめられるようになる		
		各コマにおける授業予定	実際の現場を想定してのデモ練習⑤		
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	まとめ①		
		各コマにおける授業予定	実技発表①		
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	まとめ②		
		各コマにおける授業予定	実技発表②		

授業の方法					
第21回	演習形式	授業を通じての到達目標	地域フィットネスの理解。	プリント、PC、プロジェクター	
		各コマにおける授業予定	地域で行われているフィットネスとフィットネスクラブで行われているフィットネスについて。		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	プログラムを体験する。	プリント、マット、ステップ台、ストレッチポール、ダンベル、バランスディスク等	
		各コマにおける授業予定	ヨガ・ピラティスなどを体験する。		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	企業フィットネスの理解。	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	企業フィットネスとは何か。企業コンプライアンスの指標となる健康経営優良法人認定制度等について。		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	プログラムを体験する。	プリント、マット、ステップ台、ストレッチポール、ダンベル、バランスディスク等	
		各コマにおける授業予定	実際に行われているプログラムを体験する。		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	老化のメカニズムを知り、運動の必要性を知る	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	高齢者に対する運動指導の必要性と老化のメカニズムについて		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニングを実践	プリント、マット、タオル、トレーニングチューブ、椅子等	
		各コマにおける授業予定	器具を用いたトレーニング		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	低体力者、中体力者、高体力者に対してのトレーニングを知る	プリント、マット、タオル、トレーニングチューブ、椅子等	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	体力別運動トレーニング		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	低体力者、中体力者、高体力者に対してのトレーニングを知る	プリント、マット、タオル、トレーニングチューブ、椅子等	
		各コマにおける授業予定	体力別運動トレーニング		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	様々なトレーニングを知る。高齢者を対象としたプログラムの作成。	プリント、その他	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	認知症予防のためのプログラムの実践。プログラムの作成。		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	作成したプログラムの指導実践を行う。		
		各コマにおける授業予定	各自5～10分程度のプログラムを指導する。		