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Ⅰ(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	前期	教室名	AT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	「考えること」についての再考。今までの選択、これからの選択	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	選択することについて/知りたいこと、学びたいことを決める		
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニングを指導する職業について考える	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	必要な能力と学ぶべきことについて		
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの再考。	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	スタティックストレッチの考え方。フレキシビリティとモビリティについて		
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	フリーウエイトの専門的知識	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	現場で活用できるBIG3テクニックの再検証(ベンチプレス及び上肢トレーニング)		
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの再考。	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	ダイナミックストレッチの考え方。各種エクササイズとポイント		

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	フリーウエイトの専門的知識	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	現場で活用できるBIG3テクニックの再検証（ヒンジ系種目）		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップの再考。	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	ウォーミングアップの考え方。競技別でのウォームアップ		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	フリーウエイトの専門的知識	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	現場で活用できるBIG3テクニックの再検証（スクワット系種目）		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	体幹トレーニングについて考える	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	体幹トレーニングの基礎理論について見識を深める		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	体幹トレーニングをやってみる	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	現場で行っている、パーソナル指導で使える実技を行う		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスを実際に体験する	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	フィットネスの種類の説明、実際にデモレッスン受講		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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	デモレッスン受講、コミニュケーションについて①		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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	デモレッスン受講、コミュニケーションについて②		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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	デモレッスン受講、コミュニケーションについて③		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導方法を理解する	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	実技指導、実際の現場での指導方法紹介		

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Ⅰ(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	前期	教室名	AT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	指導者側の立ち位置を体験し、出来るようになる	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	指導練習①		
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導者側の立ち位置を体験し、出来るようになる	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	指導練習②		
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導者側の立ち位置を体験し、出来るようになる	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	指導練習③		
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導者側の立ち位置を体験し、出来るようになる	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	指導練習④		
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	実際のプログラムを実演し、指導できる	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	まとめ、実演		

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21回	演習形式	授業を通じての到達目標	10コマの授業の狙いを理解。子供の発育発達について学ぶ。	プリント、PC、プロジェクター	
		各コマにおける授業予定	授業ガイダンス、子供の発育発達について。		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供に必要とされるからだの動きや、実際に運動を実践する。	プリント、マット、ステップ台、フラフープ、縄跳び等	
		各コマにおける授業予定	発育発達に応じた運動実践		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導法と指導案の作り方を学び、簡単なプログラムを作成する。	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	子供を対象とした運動指導の方法を学び、プログラムを作成		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	プログラムの指導実践を行ってみる。	プリント、マット、ステップ台、フラフープ、縄跳び等	
		各コマにおける授業予定	プログラムの作成と、指導実践を行う		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	生涯スポーツの必要性について学び、生涯スポーツを知る。	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	成人における生涯スポーツの在り方について		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスを実際に体験する	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	スタジオでできるトレーニングを中心に実践する		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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28回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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	器具を用いたトレーニング		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	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	体力別運動トレーニング		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導方法を理解する	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	認知症予防のためのトレーニングの実践		