

2021 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		必修/選択の別	選択必須	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	トレーニングルーム・ATルーム
担 当 教 員	栗若 伸一	実務経験と その関連資格	JATI-AATI,NSCA-CPTなど多くのストレングス資格を取得しており、大学や社会人 チームのストレングスコーチを務め、経験豊富な人材である。			
《授業科目における学習内容》						
トレーニング指導者に必要な基礎知識の習得及び指導現場での経験に基づく知識の共有。社会人になる上での必要知識 の学習						
《成績評価の方法と基準》						
レポート課題中心。また授業内における小テスト及びグループワーク課題を評価。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布資料参照						
《授業外における学習方法》						
指定した教科書を事前に読んでおく事						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニングの最新情報やトレンドに関しても授業内容に盛り込み、日進月歩な研究と実践を繰り返されているトレーニング 科学が現在どのように反映されているのかを、学生に伝えていきたいと考えております。						
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	「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。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	スタティックストレッチの考え方。BIG3テクニックの再検証(ベンチプレス等)			
第4回	演習形式	授業を 通じての 到達目標	ストレッチの再考。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	スタティックストレッチの考え方。BIG3テクニックの再検証(ベンチプレス等)			
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。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	ダイナミックストレッチの考え方。BIG3テクニックの再検証(デッドリフト等)			

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	ストレッチの再考。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	ダイナミックストレッチの考え方。BIG3テクニックの再検証(デットリフト等)		
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。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	ウォーミングアップの考え方。BIG3テクニックの再検証(スクワット等)		
第8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。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	ウォーミングアップの考え方。BIG3テクニックの再検証(スクワット等)		
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 実技を行う		
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 実技を行う		
第11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 実技を行う		
第12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 実技を行う		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	機能的動作について考える	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	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14回	演習形式	授業を通じての到達目標	機能的動作について考える	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	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15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	原理原則に基づいたトレーニングの実技		

2021 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		必修/選択の別	選択必須	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	トレーニングルーム・ATルーム
担 当 教 員	栗若 伸一	実務経験とその関連資格	JATI-AATI,NSCA-CPTなど多くのストレングス資格を取得しており、大学や社会人チームのストレングスコーチを務め、経験豊富な人材である。			
《授業科目における学習内容》						
トレーニング指導者に必要な基礎知識の習得及び指導現場での経験に基づく知識の共有。社会人になる上での必要知識の学習						
《成績評価の方法と基準》						
レポート課題中心。また授業内における小テスト及びグループワーク課題を評価。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布資料参照						
《授業外における学習方法》						
指定した教科書を事前に読んでおく事						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニングの最新情報やトレンドに関しても授業内容に盛り込み、日進月歩な研究と実践を繰り返されているトレーニング科学が現在どのように反映されているのかを、学生に伝えていきたいと考えております。						
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	ファンクショナル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	原理原則に基づいたトレーニングの実技			
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸について考える	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	呼吸のメカニズム・基礎知識について見識を深める			
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸について考える	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	呼吸のメカニズム・基礎知識について見識を深める			
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸エクササイズをやってみる	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	原理原則に基づいたトレーニング・PRIエクササイズの実技			
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸エクササイズをやってみる	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	原理原則に基づいたトレーニング・PRIエクササイズの実技			

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	体力測定について考える	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	体力測定の目的と項目選択を学ぶ		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定について考える	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	体力測定の目的と項目選択を学ぶ		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定を準備する	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	体力測定のプロトコルを考える		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定を準備する	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	体力測定のプロトコルを考える		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定をやってみる	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	項目に応じた体力測定の実施		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定をやってみる	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	項目に応じた体力測定の実施		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	測定の評価をしてみる	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	測定データの集計、入力、分析、評価を行う		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	測定の評価をしてみる	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	測定データの集計、入力、分析、評価を行う		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の発育・発達について考える	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	発育・発達の基礎理論と若年層のトレーニングに基礎知識を学ぶ		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の発育・発達について考える	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	発育・発達の基礎理論と若年層のトレーニングに基礎知識を学ぶ		