

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Ⅱ		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	後期	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》						
《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	子供の運動指導をやる	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	バルシューレに基づく運動指導を行ってみる			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の運動指導をやる	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	バルシューレに基づく運動指導を行ってみる			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の運動指導をやる	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	バルシューレに基づく運動指導を行ってみる			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の運動指導をやる	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	バルシューレに基づく運動指導を行ってみる			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	現場で活用できるランニングスキルについて考える	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	ランニングの基礎となるフォームに対する見識を深める			

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	現場で活用できるランニングスキルについて考える	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	ランニングの基礎となるフォームに対する見識を深める		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	ランニングドリルをやってみる	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	基本となるランニングドリルスキルを実施してみる		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	ランニングドリルをやってみる	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	基本となるランニングドリルスキルを実施してみる		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	ランニングドリルをやってみる	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	基本&応用となるランニングドリルスキルを実施してみる		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	ランニングドリルをやってみる	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	基本&応用となるランニングドリルスキルを実施してみる		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対する運動指導	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	高齢者に対する運動処方について知識を深める		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対する運動指導	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	高齢者に対する運動処方について知識を深める		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対する運動指導	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	高齢者に対する運動指導の実技をやってみる		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者に対する運動指導	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	高齢者に対する運動指導の実技をやってみる		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて学ぶ	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	プライオメトリクスについて知識を深める 実技を行う(下肢)		

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Ⅱ		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	後期	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》						
《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	プライオメトリクスについて学ぶ	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	プライオメトリクスについて知識を深める 実技を行う(下肢)			
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて学ぶ	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	プライオメトリクスについて知識を深める 実技を行う(上肢・体幹)			
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて学ぶ	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	プライオメトリクスについて知識を深める 実技を行う(上肢・体幹)			
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	クイックリフトについて学ぶ	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	クイックリフトについて知識を深める 実技を行う(クリーン等)			
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	クイックリフトについて学ぶ	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	クイックリフトについて知識を深める 実技を行う(クリーン等)			

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21回	演習形式	授業を通じての到達目標	クイックリフトについて学ぶ	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	クイックリフトについて知識を深める 実技を行う(スナッチ等)		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	クイックリフトについて学ぶ	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	クイックリフトについて知識を深める 実技を行う(スナッチ等)		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまなトレーニング器具の活用法	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	トレーニング器具の活用法について見識を深める ケトルベル・VIPR・TRX・バランスボール等		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまなトレーニング器具の活用法	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	トレーニング器具の活用法について見識を深める ケトルベル・VIPR・TRX・バランスボール等		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまなトレーニング器具の活用法	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	トレーニング器具の活用法について見識を深める ケトルベル・VIPR・TRX・バランスボール等		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	さまざまなトレーニング器具の活用法	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	トレーニング器具の活用法について見識を深める ケトルベル・VIPR・TRX・バランスボール等		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニング指導の組み立て方について	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	パーソナルトレーニングを行う上での基礎及び組み立てをを考えてみる		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニング指導の組み立て方について	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	パーソナルトレーニングを行う上での基礎及び組み立てをを考えてみる		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニング指導の組み立て方について	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	パーソナルトレーニングのデモをやってみる		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	パーソナルトレーニング指導の組み立て方について	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	パーソナルトレーニングのデモをやってみる		