

科目名	ストレングス&コンディショニング理論 1						年度	2024
英語科目名	Strike length & conditioning theory 1						学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次		必／選	必	時間数	30	単位数	2 種別※
担当教員	安田		教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーナー

【科目の目的】

JATI-ATI必修科目となります。
パーソナルトレーナー・トレーニング指導者になるための基本的なレジスタンストレーニングを学びます。
基本的なマシンの使い方、フリーウェイトの方法、使い方を学び、トレーニングの指導能力の技術の向上を目指します。

【科目の概要】

ストレングス&コンディショニングプログラムを作成するための基礎知識を学びます（フィットネスエクササイズと安全も含む）。

【到達目標】

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）など、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに応対した、トレーニングの指導方法を習得することを目指します。

- A. 身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解できる
- B. 3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解できる
- C. 身体の解剖と機能を理解している

【授業の注意点】

テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）を必ず用意してください。課題は必ず提出してください。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解できている		身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造をある程度、理解できている		身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解できていない
到達目標 B	3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解ができる		3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）についてある程度、理解できている		3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解ができない
到達目標 C	各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による身体への適応を理解している		各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による身体への適応をある程度、理解している		各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による身体への適応を理解していない

【教科書】

NSCA『ストレングス&コンディショニングII（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[実技編]』

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ストレングス＆コンディショニング理論 1			年度	2024
英語表記		Strike length & conditioning theory 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	体力学総論	体力の要素を学ぶ	2 体力の定義	体力と関係する様々な要素を知る	1	
			3 体力の個人特性	体力と個体特性を知る		
			3 スポーツにおける体力	スポーツにおける体力の特性を知る		
3	エネルギー供給機構①	ヒトの身体がどうエネルギーを供給しているかを知る	1 生体エネルギーとは	ヒトが運動をする際のエネルギーについて知る	1	
			2 エネルギー発生の仕組み	ヒトが運動をする際のエネルギーの产生について		
4	エネルギー供給機構②	エネルギー供給機構とスポーツ	1 エネルギー供給機構とスポーツの競技特性の関係を知る	スポーツの競技特性とエネルギー供給機構の関係	1	
5	骨格筋の構造と働き	骨格筋の種類とそれぞれの機能を学ぶ	1 筋肉の分類	身体に存在する筋肉の種類と役割について	1	
			2 骨格筋の種類	羽状筋、紡錘状筋について		
			1 骨格筋の構造	骨格筋の構造をしている物		
6	骨格筋の種類と収縮	骨格筋が収縮する仕組みを知ろう	1 筋線維の種類	骨格筋の筋線維タイプについて	1	
			2 筋の収縮	骨格筋が収縮する仕組み、収縮の仕方		
7	呼吸器系と運動	運動による呼吸器系の作用を学ぼう	1 呼吸とは	呼吸に関わる身体の機能について	1	
			2 運動と呼吸	運動することによって起こる呼吸の変化		
			1 酸素摂取量とは	ヒトが酸素を取り込む仕組みについて		
8	循環器系と運動	運動による循環器系の作用を学ぼう	2 循環器とは	循環器に関わる身体の機能について	1	
			2 心拍数と運動	運動することによって起こる心拍数の変化		
			3 心臓と運動	運動することによって起こる心臓の形態の変化		
9	神経系と運動①	運動による神経系の作用を学ぼう①	1 神経系と構造	中枢神経と末梢神経について	1	
			2 神經の種類	自律神経と体性神経について		
			1 運動単位と筋	運動単位と筋肉の関係		
10	神経系と運動②	運動による神経系の作用を学ぼう②	2 筋収縮と神経	筋収縮に関わる神經線維	1	
			2 筋紡錘	筋紡錘の作用について		
			3 ゴルジ腱器官	ゴルジ腱器官の役割について		
11	内分泌系と運動	運動による内分泌系の作用を学ぼう	1 内分泌組織	ホルモンを生成する組織	1	
			2 ホルモンの種類	脂溶性ホルモンと水溶性ホルモンの違い		
			3 ホルモンの働き	運動におけるホルモンの作用		
12	トレーニングの原理原則	トレーニングの原理原則を知ろう	1 トレーニングの原理原則	トレーニングを実施する際の原理原則について	1	
13	筋力トレーニングの基礎知識	筋力トレーニングに対する身体の変化について学ぼう	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
14	有酸素トレーニングの基礎知識	有酸素トレーニングに対する身体の変化について学ぼう	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
15	総まとめ	知識の整理	1 今までの復習	運動による様々な身体の変化の再確認	1	

評価方法 : 1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価 : S : とてもよくできた、A : よくできた、B : できた、C : 少しうまくなかった、D : まったくできなかった

備考 等