

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|---------|-----|------------|------|----|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ストレングス&コンディショニング理論 1                             |            |                                                       |              |                                                   |         |     | 年度         | 2025 |    |
| 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<br>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※  | 講義 |
| 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 |      |    |
| <b>【科目の目的】</b><br>JATI－ATI必修科目となります。<br>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。<br>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。                                                                                                                                                                |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| <b>【科目の概要】</b><br>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）。                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| <b>【到達目標】</b><br>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対応した、トレーニングの指導方法を習得することを目標とします。<br>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<br>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<br>C. 身体の解剖と機能を理解している |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| <b>【授業の注意点】</b><br>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＝ルーブリック                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| ルーブリック<br>評価                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | レベル5<br>優れている                                    | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう                                           | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力                                       |         |     |            |      |    |
| 到達目標<br>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<br>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ていない       |         |     |            |      |    |
| 到達目標<br>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 |         |     |            |      |    |
| <b>【教科書】</b><br>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]』                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| <b>【参考資料】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |
| <b>【成績の評価方法・評価基準】</b><br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |            |                                                       |              |                                                   |         |     |            |      |    |

