

ストレングス・コンディショニング 特講		講義	教授 柳澤 修	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選 択科目, スポーツトレーナーコースの 専門選択科目, 柔道整復師コースの教 養選択科目, 救急救命士コースの教養 選択科目	科目ナンバリング	11322401 12220401 13220401	

### 1. 授業のねらい・概要

NSCA (National Strength and Conditioning Association) の認定資格である CSCS (Certified Strength & Conditioning Specialist : 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト) の受験対策講義である。本授業のねらいは、CSCS 資格認定試験の受験に必要な基本的な知識の獲得である。本講義を通じて、「運動科学の概念と適用」「測定と評価」「エクササイズテクニック」「プログラムデザイン」、そして「構成と運営」に関する基本的な事項を学ぶ。

### 2. 授業の進め方

講義と問題演習を組み合わせる授業を進めていく。

### 3. 授業計画

1. 筋系, 神経系, 呼吸循環系の構造と機能	9. ウォームアップとストレッチング
2. 運動とエネルギー供給系	10. レジスタンスエクササイズテクニック
3. トレーニングと内分泌系	11. 無酸素性運動の処方
4. レジスタンスエクササイズのバイオメカニクス	12. 有酸素性運動の処方
5. トレーニングに対する適応	13. ピリオダイゼーション
6. 競技と心理学	14. リハビリテーションとリコンディショニング
7. トレーニングと栄養	15. 組織と運営
8. テストと評価	

### 4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

次回のテーマに該当する章 (NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング) を熟読しておくこと。なお、この準備学修には2時間以上が必要である。

### 5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

問題演習の解説を通じて、トレーニング科学に関する知識をフィードバックする。

### 6. 授業における学修の到達目標

CSCS 資格認定試験の受験に必要な基本的な知識を獲得すること。

### 7. 成績評価の方法・基準

授業内の問題演習で評価する (100%)。成績評価にあたっては、授業回数の 2/3 以上の出席を前提とする。

### 8. テキスト・参考文献

NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング

### 9. 受講上の留意事項

CSCS を受験する学生が履修の対象となる。受講までに「NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング」を熟読しておくこと。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**

該当する。本授業は、国内トップアスリートを対象とした研究機関における実務経験を活かして指導する。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。