

指導実習 I		実習	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	科目ナンバリング	11322301	

### 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) に求められる運動指導の基本的事項を学ぶ。加えて、運動指導に関連した運動パフォーマンスの測定方法および評価方法を学習する。

### 2. 授業の進め方

授業はトレーニングルームで実技を中心に展開する。最後に、エクササイズプログラムに基づいたプレゼンテーションを実施する。

### 3. 授業計画

1. 柔軟性の測定評価と指導	9. プライオメトリックス (下肢) の実技
2. 無酸素性能力の測定評価と指導	10. プライオメトリックス (下肢) の指導法
3. 有酸素性能力の測定評価と指導	11. スピード・アジリティーの実技
4. スピード・敏捷性の測定評価と指導	12. スピード・アジリティーの指導法
5. ウォームアップとストレッチングの実技	13. 有酸素系エクササイズの実技
6. ウォームアップとストレッチングの指導法	14. 有酸素系エクササイズの指導法
7. プライオメトリックス (上肢) の実技	15. プレゼンテーション
8. プライオメトリックス (上肢) の指導法	

### 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

次回のテーマに関する基本的な理論と実技を予習しておくこと。なお、これらの準備学修には、1時間程度が必要である。

### 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

事前学習の課題に対しては、授業冒頭で解説する。エクササイズの実施時や実習レポート提出時に、出題の意図などを説明する。

### 6. 授業における学修の到達目標

競技力向上や健康増進、障害予防を目的としたトレーニングを安全且つ効果的に指導できるようにする。

### 7. 成績評価の方法・基準

プレゼンテーション (30%) と実習レポート (70%) にて評価する。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

- 1) NSCA の認定資格である CSCS を受験する学生が履修の対象となる。
- 2) 運動生理学, バイオメカニクス, およびトレーニングの科学的基礎を受講済み, もしくは履修中の学生を受講の対象とする。
- 3) トレーニングルームでの実技が中心となるため, 実技にふさわしい服装 (室内用運動シューズを含む) をするこ

と。

- 4) トレーニング実技は危険を伴うこともあるので、安全上の注意事項に留意して受講すること。
- 5) 実技に積極的に関わろうとする姿勢を求める。

#### **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。