2021年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
37104	フィジカルトレーニング Physical Training	秦　　真人		専門	1	選択	1・2後期

科目の概要

身体適正という意味であるフィトネスという概念がある。現代の忙しい生活にあってもなお趣味や娯楽を楽しむ余力があり、心身共に生き生きとした状態が望ましく常に良いコンデションに保つことが重要である。この授業はなるべく個人のニーズや目的に会わせてフィットネスの考えに基づき、簡単な運動生理学の知識、自己観察・評価、安全で効果のあるトレーニング方法等を総合して実践的に学び、その中で建学の精神と社会人基礎力の修得をめざしていく。

学修内容	到達目標
① 生涯を通じて日常的な生活においても運動の重要性を学習する。 ② トレーニングを通して、基礎体力を高める。 ③ 基本的なトレーニング処方を身につけ、日常生活における身体活動の円滑化を図る。 ④ 有酸素運動を通じて、心肺機能を高める。 ⑤ トレーニングを通して身体に対する知識を深め、生涯を通じて健康に対する意識を高める。	① 日常生活の中で運動が習慣化できる。 ② 基礎体力が初めより向上させることができる。 ③ 日常生活での円滑な動作を身につけることができる。 ④ 初めより心肺機能を高めることができる。 ⑤ 身体のメカニズムについて理解し、健康に対する意識を高めることができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素		学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例
前に踏み出す力	主体性	自分の体力を把握し、積極的にトレーニングを実践する
	働きかけ力	
	実行力	実行力 体力向上や減量目標に向かって粘り強く取り組み、目標を達成する
考え抜く力	課題発見力	自分の体力を分析し、課題を見つけて対処する方法を考える
	計画力	体力向上のために、段階的なトレーニング計画をたてる
	創造力	自分の理想のボディシェイプを創り出す
チームで働く力	発信力	ペア学修の場で、自分の考えを提案する
	傾聴力	教員からのアドバイスやペア学修の場で、他人の考えをしっかりと把握する
	柔軟性	
	情況把握力	
	規律性	遅刻・無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ことができる。
	ｽﾄﾚｽｺﾝﾄﾛｰﾙ力	

テキスト及び参考文献

テキスト：なし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。
参考文献：なし

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：「生涯スポーツ」、「エアロビクス」、「健康管理論」、「各スポーツ演習」など
資格との関連：スポーツインストラクター、(レクリエーションインストラクター)

学修上の助言	受講生とのルール
難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。	・ 必ず更衣をし、室内シューズとタオルを準備する。 ・ 携帯電話は必要ないので持ち込まない。 ・ 無断欠席はしない。必ず連絡・報告する。 ・ 出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標				各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	0	①				
				②				
				③				
				④				
				⑤				
	平常評価	小テスト	0	①				
				②				
				③				
				④				
				⑤				
		レポート	40	①	✓			・ 毎回の課題に対して、しっかりとトレーニング記録がされているかどうかを評価する。 ・ 内容について、しっかりと理解しながら実践されているかどうか評価する。
				②	✓			
				③	✓			
				④	✓			
				⑤	✓			
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	50	①	✓			・ 授業の最初に体力測定と1RMの測定をして、自分の体力を把握する。そして最後の授業でもう一度測定して、効果があったどうかを評価する。 ・ 授業で学修した内容の理解度とその実践結果もあわせて評価する。
				②	✓			
				③	✓			
				④	✓			
				⑤				
学修行動		社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓			・前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。 (主体性) ・自分の体力を把握し、積極的にトレーニングを実践しているか。 (実行力) ・体力向上や減量目標に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。 (課題発見力) ・自分の体力を分析し、課題を見つけて対処する方法を考えているか。 (創造力) ・自分の理想のボディシェイプを創り出しているか。 (発信力) ・ペア学修の場で、自分の考えを提案することができているか。 (規律性) ・学習意欲の欠如をきたす行動をせず、ルールを守ることができる。 ・欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。
				②	✓			
				③	✓			
				④	✓			
				⑤				
総合評価割合			100					

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
授業で学んだ様々な知識を体系的に理解し、自分に合ったトレーニング方法を見つけて実践し、著しく個人スキルと体力の向上が図れる場合A(優)。 さらに、将来的に計画的に実践させることができると思われ、特に指導的立場にたてると思われたらS(秀)となる。	授業で学んだ様々な知識を理解し、それを活かしたトレーニング計画が実践できると共に個人体力の向上が図れた場合B（良）。 授業に参加し、個人体力の向上が図れなくても、主体的に行動することができればC（可）である。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	フィジカルトレーニングへの導入を行う。	講義・演習 教員からの説明と実際に準備・片付	授業内容や注意点について理解できる。	(予習) フィジカルトレーニング とはどのような授業かシラバスを確認。 (復習) 授業内容・注意点を復習する。	90	課題発見力 傾聴力 規律性
2	ストレッチングの方法を学び、自己体力を把握する。	講義・演習 教員による模擬実践と説明後、実際に体力測定(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	毎回セルフストレッチングが出来るように、その種類と方法について学ぶとともに簡単な体力測定で日常生活に必要な体力を確認できる。	(予習) ストレッチング理論について調べる。 (復習) 測定結果について確認する。	90	課題発見力 計画力 規律性
3	ウォーキング＆ジョギングの正しいフォームについて学ぶ。	講義・演習 教員による模擬実践と説明後、実際に体力測定(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	ウォーキング＆ジョギングの正しいフォームについて確認し、実践に役立てることができる。	(予習) ウォーキング理論ついて調べる。 (復習) フォームのチェックをすることで復習する。	90	主体性 傾聴力 規律性
4	有酸素運動と呼吸・循環器系のメカニズムについて学ぶ。	講義・演習 教員による模擬実践と説明後、実際に体力測定(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	歩く・走る以外の有酸素運動を把握し、呼吸・循環器系と運動のメカニズムについて理解できる。	(予習) 有酸素運動について調べる。 (復習) 呼吸・循環器系のメカニズムについて確認する。	90	主体性 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	コンデションニングトレーニングの実際を学ぶ。	講義・演習 教員による模擬実践と説明後、実際に体力測定(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	筋肉がエネルギー代謝のときにどのように働くかを理解できる。	(予習) 肥満のメカニズムについて調べる。 (復習) 肥満の対処法について確認する。	90	主体性 課題発見力 計画力 傾聴力
6	マシントレーニング機器の使用法と安全について学ぶ。	講義・演習 教員による模擬実践と説明後、実際に体力測定(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	マシーンなどの機器の安全な取り扱いや注意点について理解でき、実践できるようになる。	(予習) マシーン名について調べる。 (復習) 機器の取り扱いについて確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
7	有酸素運動としてのバドミントとクイックトレーニング(10RM×2セット×3種目)を実践する。　①	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 総合的なトレーニング計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
8	有酸素運動としてのバドミントとクイックトレーニング(10RM×2セット×4種目)を実践する。　②	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) トレーニング計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 情況把握力 規律性 ｽﾄﾚｽｺﾝﾄﾛｰﾙ力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	有酸素運動としてのバレーボールとクイックトレーニング(10RM×2セット×4 種目)を実践する。　③	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たなトレーニング計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
10	有酸素運動としてのバレーボールとクイックトレーニング(10RM×3セット×4 種目)を実践する。　④	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たな計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
11	有酸素運動としてのバスケットボールとスロートレーニング(10RM×1セット×4 種目)を実践する。　⑤	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たな計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
12	有酸素運動としてのバスケットボールとクイック・スロートレーニング(10RM×2セット×4 種目)を実践する。　⑥	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たな計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
13	有酸素運動としての卓球とクイック・スロートレーニング(10RM×3セット×4 種目)の実践を実践する。　⑦	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たな計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
14	有酸素運動としての卓球とクイック・スロートレーニング(10RM×3セット×4 種目)の実践を実践する。　⑧	演習 ペアを基本として、自主的なトレーニングを実践(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	有酸素運動と筋力トレーニングの重要性を考えながら、粘り強く目標に向けて実践し記録をつけることができる。	(予習) 前回の成果をもとに、新たな計画を立てる。 (復習) 有酸素運動と筋肉作りについて記録から確認する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力
15	まとめ・小テストを行う。	演習 効果測定をして成果を確認(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを理解できる。	(予習) テスト内容について確認する。 (復習) 授業で得たことの総合理解をまとめる。	90	課題発見力 計画力 発信力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 情況把握力 規律性 ｽﾄﾚｽｺﾝﾄﾛｰﾙ力