

## 応用演習Ⅲ

科目ナンバリング SEM-401  
必修 2単位

佐野村 学

### 1. 授業の概要(ねらい)

主にはパフォーマンス向上のための各種のトレーニングに関する知識を深めることと、パフォーマンス向上のための評価法などについて学修する。また、各種トレーニング法の理論と実際について実技を通じて習得する。これらの学修を通じて、まとめとプレゼンテーションを行う。その他、学術論文の読解力を身につけることとする。

### 2. 授業の到達目標

スポーツ・健康に関する専門分野から、学生自身で課題を見つけ出し、主体的に学び考え、友人との討論等による意見を取り入れて問題を解決する能力やプレゼンテーション能力を身につける。

### 3. 成績評価の方法および基準

- 1) 適切な学習課題の設定(10%)
- 2) 情報の収集(文献・資料の読解)(20%)
- 3) 整理・分析(情報活用と論理的思考)(20%)
- 4) 積極的なグループ討論・プレゼンテーション(20%)
- 5) 英語・外国語の読解(10%)
- 6) 授業への積極的な取り組み(20%)

### 4. 教科書・参考文献

#### 教科書

- 日本スポーツ協会 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第2巻 運動器の解剖と機能 文光堂  
日本スポーツ協会 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第3巻 スポーツ外傷・障害の基礎知識 文光堂  
日本スポーツ協会 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第5巻 検査・測定と評価 文光堂  
日本スポーツ協会 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻 予防とコンディショニング 文光堂  
日本スポーツ協会 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第7巻 アスレティックリハビリテーション 文光堂  
日本トレーディング指導者協会 JATIトレーニング指導者テキスト全3巻(理論編、実技編、実践編) 大修館書店

### 5. 準備学修の内容

授業内容に示してあるテーマに関連した項目について、参考書などを用いて該当する項を読んでまとめておくこと。各項の内容の理解とともに、専門用語の意味を正確に理解しておくこと。また、本授業の学修のために運動器の機能解剖の知識が最低限必要とされる為、体幹、上肢、下肢の骨格筋や骨格、関節についてきちんと理解しておくこと。

### 6. その他履修上の注意事項

専門書や研究論文を用いた学修をしっかりと行うこと。スポーツ医学やスポーツ科学に関する専門用語の意味を正確に理解し、授業においては専門用語を用いたディスカッションが出来ることが求められる。

### 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス・オリエンテーションほか
- 【第2回】 スポーツパフォーマンスの理解
- 【第3回】 スポーツパフォーマンスの理解と実際
- 【第4回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングの実際Ⅰ(筋力系)
- 【第5回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングの実際Ⅱ(パワー系)
- 【第6回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングの実際Ⅲ(スピード系)
- 【第7回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングの実際Ⅳ(アジリティ系)
- 【第8回】 第2回から第7回までの授業内容に関連した学術論文の読解とその理解
- 【第9回】 第2回から第7回までの授業内容に関連した学術論文のまとめと発表
- 【第10回】 各競技におけるスポーツパフォーマンス向上のためのトレーニング理論とその実際Ⅰ(筋力・パワー系)
- 【第11回】 各競技におけるスポーツパフォーマンス向上のためのトレーニング理論とその実際Ⅱ(スピード系)
- 【第12回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングに関するまとめと発表、ディスカッションⅠ
- 【第13回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングに関するまとめと発表、ディスカッションⅡ
- 【第14回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングに関するまとめ ※LMSで行います。
- 【第15回】 スポーツパフォーマンス向上のためのトレーニングに関するまとめと発表、ディスカッションⅢ