

科目コード	ナンバリング	単位数	学期	授業区分	科目区分	履修区分	学年
140003	XXX2140003			国際学部国際文化学科	基礎	選択	2年
授業科目	担当教員			国際学部国際文化学科英語集中コース	基礎	選択	2年
フィットネス理論及び実習	藤瀬 武彦	1	前期	情報文化学部情報文化学科	基礎	選択	2年
				情報文化学部情報システム学科経営コース(26年度以降)	基礎	選択	2年
				情報文化学部情報システム学科情報コース(26年度以降)	基礎	選択	2年
				情報文化学部情報システム学科経営コース(25年度)	基礎	選択	2年
				情報文化学部情報システム学科情報コース(25年度)	基礎	選択	2年
				情報文化学部情報システム学科(24年度以前)	基礎	選択	2年

### 授業目的

一般に高校までの体育科目ではスポーツ種目の技能習得と実践を主目的に行われてきており、フィットネス・トレーニングやトレーニング効果を体験する授業はほとんど行われていない。この授業では基礎体力の向上や身体づくり（ビルトアップやシェイプアップ）のための運動トレーニングの理論を学ぶとともに、目的に応じたウエイトトレーニングやエアロビックトレーニングなどを実践・習得することが目的である。そして、授業と自主トレーニング（週2~3回の頻度）により前期終了時（約4か月）までにトレーニング効果を実感できるようになることを目標としている。

### 各回毎の授業内容

#### 第1回

【授】ガイダンス … コース選択（ビルトアップ・シェイプアップ）と体力診断（体力テスト及び形態測定）  
【前・後】【予習復習に2時間】「肥満」と「隠れ肥満」とは、体脂肪率の測定及びBMIの算出。  
ウエイトトレーニングの三大基本種目の正しいフォームの確認。

#### 第2回

【授】パフォーマンステスト … 三大基本種目（スクワット・ベンチプレス・デッドリフト）の最大無酸素パワー、エアロビックパワー、及び基礎体力の測定  
【前・後】【予習復習に2時間】「無酸素パワー」とは、最大筋力を向上させる方法について、エアロバイクによる PWC75%HRmax の測定あるいは PowerMaxV による最大無酸素パワーの測定。

#### 第3回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践①（ウエイトトレーニング時の基本動作と安全対策）  
①ワンポイントアドバイス（フィットネス理論：形態・体力の評価、トレーニングシステム、栄養補給、質問に対する回答など）。  
②準備運動・ストレッチ。  
③W-up を兼ねたトレーニングの一環としての球技（バスケットボール・フットサル）。  
④本運動としてのトレーニング（ウエイトトレーニング・エアロビックトレーニング）  
【前・後】【予習復習に2時間】自己の生活習慣（運動・食事・睡眠等）を見直す。トレーニング機器の正しい使用方法と安全対策について、自主トレーニング（ウエイトトレーニングを行う場合は補助者とともに実施する：以下同じ）。

#### 第4回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践②（ピラミッドセット法①：トレーニングの内容やその変更はクラスの人数にもよるができる限り個人対応する）  
【前・後】【予習復習に2時間】三大栄養素の役割とバランスについて、ウエイトトレーニング三大基本種目の基本動作の確認（特に高負荷時の動作）。自主トレーニング。

#### 第5回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践③（ピラミッドセット法②）  
【前・後】【予習復習に2時間】安静時心拍数の測定と最高心拍数の推定、PWC75%HRmax による全身持久力の評価と一般トレーニング値と減量トレーニング値を求める。自主トレーニング。

#### 第6回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践④（フォースドレップス法と補助方法①）  
【前・後】【予習復習に2時間】「最大酸素摂取量」とは、エアロバイクによる体力及び減量トレーニングの実践。自主ウエイトトレーニング。

#### 第7回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑤（フォースドレップス法と補助方法②）  
【前・後】【予習復習に2時間】「プロテインスコア」とは、自主トレーニング。

#### 第8回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑥（トレッドミルウォーキングヒランニング）  
【前・後】【予習復習に2時間】ビタミンとミネラルの生理作用、三大基本種目の 1RM による筋力評価①。自主トレーニング。

#### 第9回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑦（DVD を見ながらダンスエクササイズ）  
【前・後】【予習復習に2時間】食事の内容とタイミング、三大基本種目の 1RM による筋力評価②。自主トレーニング。

#### 第10回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑧（DVD を見ながらトレーニングエクササイズ）  
【前・後】【予習復習に2時間】睡眠の重要性（ホルモン分泌との関連）、三大基本種目の 1RM による筋力評価③。自主トレーニング。

#### 第11回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑨（スーパーセット法①）  
【前・後】【予習復習に2時間】「基礎代謝」とは、自主トレーニング（フォースドレップス法の試みなど）。

#### 第12回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑩（スーパーセット法②）  
【前・後】【予習復習に2時間】スポーツ貧血の予防（食事との関連）、自主トレーニング（スーパーセット法の試みなど）。

#### 第13回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑪（マルチバウンデッジ法①）  
【前・後】【予習復習に2時間】速筋線維と遅筋線維の特性（加齢との関連）、自主トレーニング。

#### 第14回

【授】フィットネス理論とトレーニングの実践⑫（マルチバウンデッジ法②）  
【前・後】【予習復習に2時間】身体組成及びプロポーションの評価、自主トレーニング（マルチバウンデッジセット法の試みなど）。

#### 第15回

【授】体力診断とパフォーマンステスト  
【前・後】【予習復習に2時間】フィットネス理論と実践の復習。

#### 第16回

【授】定期試験（フィットネス理論とトレーニング効果等に関する筆記試験）

### 成績評価方法

	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	強調・指導力	発表・表現	その他	評価割合(%)
定期試験							40
小テスト・授業内レポート							
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加							60
成果発表（口頭・実技）							
演習							
その他							

出席点 60 点と筆記試験 40 点の合計 100 点満点で評価する。なお、欠席 1 回につき 4 点減点となり、遅刻・見学・早退は 3 回で 1 回欠席分の減点となる。また、定期試験中の筆記試験を受験しないと単位を付与できないので必ず受験すること。

### 教科書参考書

### 受講に当たっての留意事項

運動着と運動靴（室内専用靴）を着用する。1回目に授業で、適切なトレーニングプログラムを作成し、トレーニング効果を客観的に把握するために、体力診断として体力テストと形態測定を行う。

### 学習到達目標

各個人の目的に応じたトレーニングプログラムを作成し実践できるようにする。また、運動トレーニングを実践してその効果を体感する。

JABEE

【授】：授業内容 【前・後】：事前・事後学習