

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	配当学年
140003	X-01-A-2-140003	1	前期	【1年次生】国際学部国際文化学科	基礎	選択	2年
授業科目	担当教員			【1年次生】国際学部国際文化学科英語集中コース	基礎	選択	2年
				【2年次生以上】国際学部国際文化学科	基礎	選択	2年
フィットネス理論及び実習	藤瀬 武彦			【2年次生以上】国際学部国際文化学科英語集中コース	基礎	選択	2年
				【1年次生】経営情報学部経営学科	基礎	選択	2年
				【1年次生】経営情報学部情報システム学科	基礎	選択	2年
				【2年次生以上】情報文化学部情報システム学科経営コース	基礎	選択	2年
				【2年次生以上】情報文化学部情報システム学科情報コース	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（ビルド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。

各回の授業内容

第1回

【授】ガイダンス … コース選択（ビルドアップ・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」及び「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1RM、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」及び「有酸素パワー」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可能な限り個人対応する）

【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とランニング）

【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