

科目名	体力診断と運動処方2 A	単位数	1単位	学期	後期
担当教員	藤瀬 武彦	実務経験の有無		×	
科目区分	カリキュラムマップを表示する	関連するディプロマポリシー			
ナンバリング	X-01-A-1-140002	経営情報学部A：健全な社会生活を営むための常識を持ち、他者と協力して問題解決にあたることができること			
授業の目的	日本は近い将来に約3人に1人が高齢者という極端な少子高齢社会を迎え（2019年高齢化率28.4%）、医療費や介護費などが高騰して国民の負担が非常に重くなることが予想される（2019年医療費は年間約43兆6000億円でその半分近くが高齢者分）。従って、各々が健康体づくりに関する知識や意識をもつことが必要であり、またその実践が重要であることは言うまでもない。この授業では、今日の高齢化社会や国際・情報化社会に必要な経験や基礎知識を身に付け、生涯にわたって健康体力を保持増進するために、日常生活に適切な運動を積極的に取り入れる能力の養成を目的とする。後期は主に「屋内スポーツ種目」のルールや基本的技術などを理解してゲームを実践することにより運動不足の解消や基礎体力の保持増進を目指すものである。なお、スポーツ種目については受講生の人数や希望などにより1種目または2種目を決定する（実施予定種目はバレーボール、バスケットボール、バドミントン、フットサル、卓球、フィットネス・トレーニングなど）。				
学修到達目標	競技や楽しみのための「スポーツ」と健康体づくりのための「フィットネス」の内容を理解し、それぞれの運動を実践することによって運動不足を解消し、また健康体力を保持増進させる。				
実務経験との関連性					

授業計画	
第1回	ガイダンス … 授業について、運動・トレーニングの必要性について、施設紹介とトレーニング機器の扱い方（前期履修者にはクラスの数にもよるがPWC75%HRmaxテストを実施する）、ヒンズースクワットの練習
第2回	ガイダンス … フリーウエイトの扱い方と安全対策、三大基本種目（スクワット・ベンチプレス・デッドリフト）のフォーム、スポーツ種目とチーム決め
第3回	基本練習（前半スポーツ種目）① … 体育ルールの説明、チーム練習・練習試合など

第4回	試合（前半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第5回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第6回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第7回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第8回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第9回	バーベルによる三大基本種目の実践（スクワットの動作チェック）、スポーツ種目の変更
第10回	基本練習（後半スポーツ種目）② … チーム分け、体育規則の説明、チーム練習・練習試合など
第11回	試合（後半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第12回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第13回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動

第14回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第15回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第16回	

授業時間外の学習	
【予習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力・形態測定（BMI、体脂肪率など）による自己の身体を客観的分析</li> <li>2. ヒンズースクワットとシャフトを用いたスクワットの練習</li> <li>3. シャフトを用いた三大基本種目（一種目でも良い）のフォームの練習</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム練習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム練習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）</li> <li>6. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）</li> <li>7. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）</li> <li>8. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）</li> <li>9. デッドリフトの1RMへの試み</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>11. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>12. スクワットによるピラミッドセット法の試み</li> <li>13. ベンチプレスによるピラミッドセット法の試み</li> <li>14. デッドリフトによるピラミッドセット法の試み</li> <li>15. スクワットによるピラミッドセット法の試み②。これらに1時間を要する。</li> </ol>
【復習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マシンによるウエイトトレーニングの基本動作とヒンズースクワットの練習</li> <li>2. 軽量バーベルを用いたトレーニングの安全対策の復習、軽量バーベルを用いた三大基本種目のフォームの復習</li> <li>3. 三大基本種目のフォーム復習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム復習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の基本動作・技能の練習②</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のオフENSE等の練習</li> <li>6. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目のディフェンス等の練習</li> <li>7. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の試合の勝因や敗因等の分析とオフENSE及びディフェンス（個人・チーム）の練習①</li> <li>8. デッドリフトの1RMへの試み、あるいは選択したスポーツ種目のオフENSE及びディフェンス（個人・チーム）の練習②</li> <li>9. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>11. スクワットによるピラミッドセット法の試み（1RMの50%で7回程度、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回）</li> </ol>

成績評価	
評価基準・方法	この授業では、自己の体力や技能に応じて積極的に運動（準備運動・本運動・整理運動）を実践することが重視される。従って、評価（各授業の運動課題合計を100点とする減点法による）については、原則として欠席1回につき10点減点とし、遅刻（授業開始30分まで）・見学・早退はいずれかの合計3回で1回欠席分の減点（10点）とする。また、規則やマナーの違反、あるいは教員の指示に従わなかったときには減点することがある。なお、出欠の確認は口頭で行うので静粛にして教員によく聞こえるように元気よく返事をする。また、遅刻したときは到着後直ちに口頭で教員に伝えること。
フィードバック方法	特になし。

アクティブラーニング	
実施の有無	○
実施内容	実習、実技、実験、フィールドワーク
教科書/参考書	特になし。
受講上の留意点等	運動着と運動靴（屋外用の下履きと室内用の上履き）が必要であり、上履きの紐は国際学部が赤色、経営情報学部が青色のものを着用すること。なお、授業の運動の現場にスマホ等の持ち込みは禁止する。また、体育館の更衣室は盗難が起りやすいので、貴重品の管理はコインロッカーを使用するなどして自己責任においてしっかり行うこと。
JABEE	

科目名	体力診断と運動処方2 B	単位数	1単位	学期	後期
担当教員	藤瀬 武彦	実務経験の有無		×	
科目区分	カリキュラムマップを表示する	関連するディプロマポリシー			
ナンバリング	X-01-A-1-140002	経営情報学部A：健全な社会生活を営むための常識を持ち、他者と協力して問題解決にあたることができること			
授業の目的	日本は近い将来に約3人に1人が高齢者という極端な少子高齢社会を迎え（2019年高齢化率28.4%）、医療費や介護費などが高騰して国民の負担が非常に重くなることが予想される（2019年医療費は年間約43兆6000億円でその半分近くが高齢者分）。従って、各々が健康体力づくりに関する知識や意識をもつことが必要であり、またその実践が重要であることは言うまでもない。この授業では、今日の高齢化社会や国際・情報化社会に必要な経験や基礎知識を身に付け、生涯にわたって健康体力を保持増進するために、日常生活に適切な運動を積極的に取り入れる能力の養成を目的とする。後期は主に「屋内スポーツ種目」のルールや基本的技術などを理解してゲームを実践することにより運動不足の解消や基礎体力の保持増進を目指すものである。なお、スポーツ種目については受講生の人数や希望などにより1種目または2種目を決定する（実施予定種目はバレーボール、バスケットボール、バドミントン、フットサル、卓球、フィットネス・トレーニングなど）。				
学修到達目標	競技や楽しみのための「スポーツ」と健康体力づくりのための「フィットネス」の内容を理解し、それぞれの運動を実践することによって運動不足を解消し、また健康体力を保持増進させる。				
実務経験との関連性					

授業計画	
第1回	ガイダンス… 授業について、運動・トレーニングの必要性について、施設紹介とトレーニング機器の扱い方（前期履修者にはクラスの人数にもよるがPWC75%HRmaxテストを実施する）、ヒンズースクワットの練習
第2回	ガイダンス … フリーウエイトの扱い方と安全対策、三大基本種目（スクワット・ベンチプレス・デッドリフト）のフォーム、スポーツ種目とチーム決め
第3回	基本練習（前半スポーツ種目）① … 体育ルールの説明、チーム練習・練習試合など

第4回	試合（前半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第5回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第6回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第7回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第8回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第9回	バーベルによる三大基本種目の実践（スクワットの動作チェック）、スポーツ種目の変更
第10回	基本練習（後半スポーツ種目）② … チーム分け、体育規則の説明、チーム練習・練習試合など
第11回	試合（後半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第12回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第13回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動

第14回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第15回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第16回	

授業時間外の学習	
【予習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力・形態測定（BMI、体脂肪率など）による自己の身体を客観的分析</li> <li>2. ヒンズースクワットとシャフトを用いたスクワットの練習</li> <li>3. シャフトを用いた三大基本種目（一種目でも良い）のフォームの練習</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム練習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム練習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）</li> <li>6. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）</li> <li>7. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）</li> <li>8. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）</li> <li>9. デッドリフトの1RMへの試み</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>11. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>12. スクワットによるピラミッドセット法の試み</li> <li>13. ベンチプレスによるピラミッドセット法の試み</li> <li>14. デッドリフトによるピラミッドセット法の試み</li> <li>15. スクワットによるピラミッドセット法の試み②。これらに1時間を要する。</li> </ol>
【復習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マシンによるウエイトトレーニングの基本動作とヒンズースクワットの練習</li> <li>2. 軽量バーベルを用いたトレーニングの安全対策の復習、軽量バーベルを用いた三大基本種目のフォームの復習</li> <li>3. 三大基本種目のフォーム復習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム復習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の基本動作・技能の練習②</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のオフense等の練習</li> <li>6. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目のディフェンス等の練習</li> <li>7. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の試合の勝因や敗因等の分析とオフense及びディフェンス（個人・チーム）の練習①</li> <li>8. デッドリフトの1RMへの試み、あるいは選択したスポーツ種目のオフense及びディフェンス（個人・チーム）の練習②</li> <li>9. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>11. スクワットによるピラミッドセット法の試み（1RMの50%で7回程度、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回）</li> </ol>

成績評価	
評価基準・方法	<p>この授業では、自己の体力や技能に応じて積極的に運動（準備運動・本運動・整理運動）を実践することが重視される。従って、評価（各授業の運動課題合計を100点とする減点法による）については、原則として欠席1回につき10点減点とし、遅刻（授業開始30分まで）・見学・早退はいずれかの合計3回で1回欠席分の減点（10点）とする。また、規則やマナーの違反、あるいは教員の指示に従わなかったときには減点することがある。なお、出欠の確認は口頭で行うので静粛にして教員によく聞こえるように元気よく返事をする。また、遅刻したときは到着後直ちに口頭で教員に伝えること。</p>
フィードバック方法	特になし。

アクティブラーニング	
実施の有無	○
実施内容	実習、実技、実験、フィールドワーク
教科書/参考書	特になし。
受講上の留意点等	運動着と運動靴（屋外用の下履きと室内用の上履き）が必要であり、上履きの紐は国際学部が赤色、経営情報学部が青色のものを着用すること。なお、授業の運動の現場にスマホ等の持ち込みは禁止する。また、体育館の更衣室は盗難が起りやすいので、貴重品の管理はコインロッカーを使用するなどして自己責任においてしっかり行うこと。
JABEE	



科目名	体力診断と運動処方2 C	単位数	1単位	学期	後期
担当教員	藤瀬 武彦	実務経験の有無		×	
科目区分	カリキュラムマップを表示する	関連するディプロマポリシー			
ナンバリング	X-01-A-1-140002	経営情報学部A：健全な社会生活を営むための常識を持ち、他者と協力して問題解決にあたることができること			
授業の目的	日本は近い将来に約3人に1人が高齢者という極端な少子高齢社会を迎え（2019年高齢化率28.4%）、医療費や介護費などが高騰して国民の負担が非常に重くなることが予想される（2019年医療費は年間約43兆6000億円でその半分近くが高齢者分）。従って、各々が健康体力づくりに関する知識や意識をもつことが必要であり、またその実践が重要であることは言うまでもない。この授業では、今日の高齢化社会や国際・情報化社会に必要な経験や基礎知識を身に付け、生涯にわたって健康体力を保持増進するために、日常生活に適切な運動を積極的に取り入れる能力の養成を目的とする。後期は主に「屋内スポーツ種目」のルールや基本的技術などを理解してゲームを実践することにより運動不足の解消や基礎体力の保持増進を目指すものである。なお、スポーツ種目については受講生の人数や希望などにより1種目または2種目を決定する（実施予定種目はバレーボール、バスケットボール、バドミントン、フットサル、卓球、フィットネス・トレーニングなど）。				
学修到達目標	競技や楽しみのための「スポーツ」と健康体力づくりのための「フィットネス」の内容を理解し、それぞれの運動を実践することによって運動不足を解消し、また健康体力を保持増進させる。				
実務経験との関連性					

授業計画	
第1回	ガイダンス … 授業について、運動・トレーニングの必要性について、施設紹介とトレーニング機器の扱い方（前期履修者にはクラスの数にもよるがPWC75%HRmaxテストを実施する）、ヒンズースクワットの練習
第2回	ガイダンス… フリーウエイトの扱い方と安全対策、三大基本種目（スクワット・ベンチプレス・デッドリフト）のフォーム、スポーツ種目とチーム決め
第3回	基本練習（前半スポーツ種目）① … 体育ルールの説明、チーム練習・練習試合など

第4回	試合（前半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第5回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第6回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第7回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第8回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第9回	バーベルによる三大基本種目の実践（スクワットの動作チェック）、スポーツ種目の変更
第10回	基本練習（後半スポーツ種目）② … チーム分け、体育規則の説明、チーム練習・練習試合など
第11回	試合（後半スポーツ種目）①… 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第12回	試合② … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第13回	試合③ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動

第14回	試合④ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第15回	試合⑤ … 準備運動、競技練習、試合（チームや個人の成績を記録）、整理運動
第16回	

授業時間外の学習	
【予習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力・形態測定（BMI、体脂肪率など）による自己の身体を客観的分析</li> <li>2. ヒンズースクワットとシャフトを用いたスクワットの練習</li> <li>3. シャフトを用いた三大基本種目（一種目でも良い）のフォームの練習</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム練習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム練習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）</li> <li>6. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）</li> <li>7. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）</li> <li>8. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）</li> <li>9. デッドリフトの1RMへの試み</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>11. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>12. スクワットによるピラミッドセット法の試み</li> <li>13. ベンチプレスによるピラミッドセット法の試み</li> <li>14. デッドリフトによるピラミッドセット法の試み</li> <li>15. スクワットによるピラミッドセット法の試み②。これらに1時間を要する。</li> </ol>
【復習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マシンによるウエイトトレーニングの基本動作とヒンズースクワットの練習</li> <li>2. 軽量バーベルを用いたトレーニングの安全対策の復習、軽量バーベルを用いた三大基本種目のフォームの復習</li> <li>3. 三大基本種目のフォーム復習（軽量のプレートとカラーを付けて：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>4. 三大基本種目のフォーム復習（プレート重量を増やしてみる：補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の基本動作・技能の練習②</li> <li>5. 三大基本種目のフォーム復習（更にプレート重量を増やす：必ず補助者をつける）、あるいは選択したスポーツ種目のオフense等の練習</li> <li>6. スクワットの1RM（1 repetition maximum：最大挙上重量）への試み（スクワットラックの中で2名の補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目のディフェンス等の練習</li> <li>7. ベンチプレスの1RMへの試み（補助者とともに）、あるいは選択したスポーツ種目の試合の勝因や敗因等の分析とオフense及びディフェンス（個人・チーム）の練習①</li> <li>8. デッドリフトの1RMへの試み、あるいは選択したスポーツ種目のオフense及びディフェンス（個人・チーム）の練習②</li> <li>9. バーベルを用いた三大基本種目①（一種目でも良い）によるトレーニングの実践（各種目3セット程度：補助者とともに）</li> <li>10. バーベルを用いた三大基本種目②（一種目でも良い）によるトレーニングの実践、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①</li> <li>11. スクワットによるピラミッドセット法の試み（1RMの50%で7回程度、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回）</li> </ol>

成績評価	
評価基準・方法	<p>この授業では、自己の体力や技能に応じて積極的に運動（準備運動・本運動・整理運動）を実践することが重視される。従って、評価（各授業の運動課題合計を100点とする減点法による）については、原則として欠席1回につき10点減点とし、遅刻（授業開始30分まで）・見学・早退はいずれかの合計3回で1回欠席分の減点（10点）とする。また、規則やマナーの違反、あるいは教員の指示に従わなかったときには減点することがある。なお、出欠の確認は口頭で行うので静粛にして教員によく聞こえるように元気よく返事をする。また、遅刻したときは到着後直ちに口頭で教員に伝えること。</p>
フィードバック方法	特になし。

アクティブラーニング	
実施の有無	○
実施内容	実習、実技、実験、フィールドワーク
教科書/参考書	特になし。
受講上の留意点等	運動着と運動靴（屋外用の下履きと室内用の上履き）が必要であり、上履きの紐は国際学部が赤色、経営情報学部が青色のものを着用すること。なお、授業の運動の現場にスマホ等の持ち込みは禁止する。また、体育館の更衣室は盗難が起りやすいので、貴重品の管理はコインロッカーを使用するなどして自己責任においてしっかり行うこと。
JABEE	