

科目名	フィットネス理論及び実習	単位数	1単位	学期	前期
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-2-140003	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	「フィットネス」とは健康体づくりのための運動であり、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（WT）やエアロビックトレーニング（AT）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により前期終了時までには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。				
学修到達目標	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。				
実務経験との関連性					

授業計画	
第1回	ガイダンス … コース選択（基礎体力向上・ビルドアップ・シェイプアップ）と体力診断（体カテスト及び形態測定）
第2回	体力診断① … WTの三大基本種目の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
第3回	3. フィットネス理論（肥満）とトレーニングの実践①（WT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）

第4回	フィットネス理論（体力）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数にもよることができる限り個人対応する）
第5回	フィットネス理論（PWC75%HRmax）とトレーニングの実践③（ピラミッドセット法②）
第6回	フィットネス理論（最大酸素摂取量）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）
第7回	フィットネス理論（食事①）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）
第8回	フィットネス理論（食事②）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）
第9回	フィットネス理論（食事③）とトレーニングの実践⑦（DVDを見ながらトレーニング①）
第10回	フィットネス理論（サプリメント）とトレーニングの実践⑧（DVDを見ながらトレーニング②）
第11回	フィットネス理論（基礎代謝）とトレーニングの実践⑨（スーパーセット法①）
第12回	フィットネス理論（筋線維組成）とトレーニングの実践⑩（スーパーセット法②）
第13回	フィットネス理論（サルコペニア）とトレーニングの実践⑪（マルチパウンデッジ法①）

第14回	体力診断② (WTの三大基本種目の1RM測定など)
第15回	体力診断③ (形態、基礎体力、1RM測定など)
第16回	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)

授業時間外の学習	
【予習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> 身長と体重の測定。BMI (体重kg÷身長m÷身長m) の計算。ヒンズースクワットの動作練習。 バーベルを用いたWTの三大基本種目の正しいフォーム確認と練習② 肥満 (隠れ肥満) について。バーベルを用いたWTの三大基本種目の正しいフォーム確認と練習③ 体力について。ベンチプレスとその補助の練習① 全身持久力について。ベンチプレスとその補助の練習② 最大酸素摂取量 (VO2max) について。スクワットとその補助の練習① 三大栄養素について。スクワットとその補助の練習② 蛋白質について。スクワットとその補助の練習② ビタミンとミネラルについて。デッドリフトの練習① サプリメントについて。デッドリフトの練習② 基礎代謝について。ベンチプレスのフォースドレプス法の練習① 筋線維組成について。ベンチプレスのフォースドレプス法の練習② サルコペニアについて。スクワットのフォースドレプス法の練習① (ラックを使用、補助者2人) ベンチプレスのマルチバウンディング法によるトレーニング WTの三大基本種目のピラミッドセット法によるトレーニング。これらに1時間を要する。
【復習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> バーベルを用いたWTの三大基本種目 (特にスクワット) の正しいフォーム確認と練習① 各々の項目における測定値による体力評価① 各々の項目における測定値による体力評価② ベンチプレスのピラミッドセット法①あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑪程度で20~30分) ① ベンチプレスのピラミッドセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑪程度で20~30分) ② スクワットのピラミッドセット法①あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑬程度で20~30分) ① スクワットのピラミッドセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑬程度で20~30分) ② スクワットのピラミッドセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑬程度で20~30分) ② デッドリフトのピラミッドセット法①あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で10~30分) ① デッドリフトのピラミッドセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で10~30分) ② ベンチプレス等によるスーパーセット法①あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で10~30分) ③ ベンチプレス等によるスーパーセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で30~60分) ① スクワット等によるスーパーセット法①あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で30~60分) ② スクワット等によるスーパーセット法②あるいはAT (自転車・歩行: RPE⑮程度で30~60分) ③ 各々の項目における測定値による体力評価③ (トレーニング効果の評価)。これらに1時間を要する。

成績評価	
評価基準・方法	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。
フィードバック方法	質問等は可能な限り随時対応する。

アクティブラーニング	
実施の有無	×
実施内容	
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（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、体力診断として体カテストと形態測定を行う。
JABEE	