

授業形態	開講学部	サービス経営学部	選択	2単位	講義・演習	
	2年次	開講期 前期	ディスカッション	有	学外授業	無
授業科目（英名）	フィットネス論（Fitness Theory）					
担当教員名	加藤 三彦 （◎は科目責任者）					
<p>〔授業の概要〕 身体の機能・体力について学びます。あわせて、体力の保持・増進のための各種トレーニングの進め方や種類についても学修し、各種トレーニングの内容を、視覚教材を使って説明し、実際に体を動かし、デモンストレーション・発表する場合があります。また、科学的エビデンスに基づくエクササイズである「スクエアステップ」も行います。トレーニングの「リスクマネジメント」として、応急処置や体力測定の評価の仕方なども学んでいきます。</p> <p>〔科目の位置付け（全学年を通しての関連科目）〕 この科目は、本学部のカリキュラム・ポリシー（3）、すなわち、健康サービスコースの実践的で柔軟な専門性を修得する科目として位置づけられます。日本は世界上位の長寿国ですが、生活習慣病の増加、低年齢化、社会の高齢化による国民医療費の増加などが社会問題となっています。因って、特に「フィットネス」による健康の回復・維持・増進は、個人にとっても社会にとっても重要なことです。ここでは、健康や体力の保持増進を目的として行う各種「トレーニング」に関する理解を深めるとともに、社会問題である体力低下の回復策について学び「身体的教養」を身に付けることがねらいです。</p> <p>〔到達目標〕 (1) スポーツにおける各種トレーニングの基本理論について理解を深め、スポーツにおけるリスクマネジメントとして、応急手当、心肺蘇生法、体力測定と評価等についての知識を修得することができる。【理解】 (2) 各種トレーニング(エアロビクス運動・筋力トレーニング・ストレッチング等)の技法を修得・理解し、適切に活用することができる。【スキル】 (3) セルフマネジメント・セルフコントロールといった自立的要素を理解し、健康的で有意義な学生生活を送っていくために活用できる。【コンピテンシー】</p>						
回	授業計画		授業外学修 (事前学修・事後学修)		担当者	
1	ガイダンス・評価の方法 ・授業の進め方、授業全体のアウトラインを説明します。 ・詳細シラバスを配布し、評価の方法について説明します。		事前学修（90分）：シラバス中の用語・概念の確認・理解 事後学修（90分）：新体力テストのデータを調べ、自己の体力評価をまとめる		加藤三彦	
2	体力とは ・事前配布資料、体力の概念について解説します。 ・体力の概念をもとに、自己の体力評価について考察します。		事前学修（90分）：体力の概念について調べる 事後学修（90分）：体力の種類と特性の確認・理解		加藤三彦	
3	トレーニングの進め方 ・事前配布資料、各種トレーニングの進め方について解説します。 ・各種トレーニングについて、トレーニング処方を考察します。		事前学修（90分）：トレーニングの原理・原則について調べる 事後学修（90分）：トレーニング処方の確認・理解		加藤三彦	
4	トレーニングの種類 ・事前配布資料、様々なトレーニングについて解説します。 ・各種トレーニングを、体力要素の分類に照らし合わせて考察します。		事前学修（90分）：形態別トレーニングについて調べまとめる 事後学修（90分）：体力要素で分類されたトレーニングの確認・理解		加藤三彦	
5	エアロビクス運動 ・エアロビクス運動について説明します。 ・演習として、グループ発表を行います。 ・グループワークを行い、トレーニング効果を考察します。		事前学修（90分）：エアロビクス運動について調べる 事後学修（90分）：エアロビクス運動の目的・方法・効果の確認・理解		加藤三彦	
6	筋力トレーニング ・筋力トレーニングについて説明します。 ・演習として、グループ発表を行います。 ・グループワークを行い、トレーニング効果を考察します。		事前学修（90分）：筋力トレーニングについて調べる 事後学修（90分）：筋力トレーニングの目的・方法・効果の確認・理解		加藤三彦	
7	ストレッチング ・ストレッチングについて説明します。 ・演習として、グループ発表を行います。 ・グループワークを行い、トレーニング効果を考察します。		事前学修（90分）：ストレッチングについて調べる 事後学修（90分）：ストレッチングの目的・方法・効果の確認・理解		加藤三彦	
8	トレーニングプログラムの作成（レポート提出） ・体力、トレーニングの概念を理解し、トレーニングプログラムシートを作成します。		事前学修（90分）：レポート作成のための資料収集・原稿作成 事後学修（90分）：トレーニングプログラム内容の確認・理解		加藤三彦	
9	コーディネーショントレーニング ・事前配布資料、コーディネーショントレーニングについて解説します。 ・動画視聴を行い、グループ発表を行います。 ・年代別、競技別に適した、コーディネーショントレーニングについて考察します。		事前学修（90分）：コーディネーショントレーニングについて調べる 事後学修（90分）：コーディネーショントレーニングの実施時期・効果の確認・理解		加藤三彦	
10	スクエアステップ① ・事前配布資料、スクエアステップについて説明します。 ・演習として、ステップ基本編をグループで実践します。 ・グループワークを行い、ステップ基本編の目的・効果を考察します。		事前学修（90分）：スクエアステップ基本編資料を読む 事後学修（90分）：スクエアステップ基本編の確認・理解		加藤三彦	
11	スクエアステップ② ・スクエアステップ基本編の復習を行います。 ・演習として、ステップチャレンジ編をグループで実践します。 ・グループワークを行い、スクエアステップの目的・方法・効果を考察します。		事前学修（90分）：スクエアステップチャレンジ編資料を読む 事後学修（90分）：スクエアステップチャレンジ編の確認・理解		加藤三彦	
12	トレーニングのリスクマネジメント① テーマ：応急処置、熱中症対策 ・事前配布資料、応急処置、熱中症対策について解説します。 ・グループワークを行い、テーマについて考察します。		事前学修（90分）：スポーツの応急手当について調べる 事後学修（90分）：応急手当の意義・方法・効果の確認・理解		加藤三彦	

13	<p>トレーニングのリスクマネジメント②</p> <p>テーマ：心肺蘇生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前配布資料、心肺蘇生法、AEDの使い方について解説します。 ・動画視聴を行い、グループ発表を行います。 ・グループワークを行い、テーマについて考察します。 	<p>事前学修（90分）：心肺蘇生法について調べる</p> <p>事後学修（90分）：心肺蘇生法の原理・手順の確認・理解</p>	加藤三彦
14	<p>トレーニングのリスクマネジメント③</p> <p>テーマ：体力評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前配布資料、体力の測定と評価について解説します。 ・授業全体の学びをもとに、自己の体力評価について考察します。 	<p>事前学修（90分）：新体力テストについて調べる</p> <p>事後学修（90分）：体力の測定と評価の確認・理解</p>	加藤三彦
15	<p>総括（レポート提出）</p> <p>体力、トレーニングの概念、自己の体力評価をもとに、総括レポートを作成します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の振り返り、まとめとして、授業内試験を行います。 	<p>事前学修（90分）：総括レポートの作成</p> <p>事後学修（90分）：トレーニングプログラムの確認・実行</p>	加藤三彦
成績評価の方法と基準		コメント票・小テスト（40%）、課題・レポート（20%）、試験（40%）により、総合的に評価します。	
履修上の留意点		本科目は、健康福祉マネジメント学科専門科目に位置づけられています。1年次に「日常生活と健康」を受講した履修者は、配布資料を再度見直して健康・運動についての復習をしておくことが大切です。	
ディプロマ・ポリシーとの関連		本科目は、サービス経営学部ディプロマポリシーの(1)～(3)と関連しています。特に(1)知識・理解：体系的な学修や多様な学修を通して、サービス経営学を構成する諸科学の学問内容及び方法を理解することが重要です。	
教科書		使用しません。授業用資料を適宜配布します。	
参考書・参考資料		『公認スポーツ指導者養成テキスト』 公益財団法人日本スポーツ協会 『健康・フィットネスと生涯スポーツ』 大修館書店 他	
学生との連絡方法		AAAを活用します。くわしくは授業の初回時に連絡・説明します。	
実務経験科目		実務経験科目に該当する。プロコーチとしての経験があり、実務経験をもとに身体教育学について理論と実践の融合を図っている。	