

時間割コード	G2B60524	開講年度	2026				
授業題目	フィットネス					担当教員	廣野 準一
英文授業名	Physical fitness training						速水 達也
単位数	1	講義期間	後期	曜日・時限	水曜・3時限	対象学生	全
講義室	共通教育第1体育館			授業形態	実技	遠隔授業科目	備考
信大コンピテンシー	非該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素					⇔	【授業の達成目標】
	大学DP						
	持続可能な社会を実現するための課題に取り組む力					⇔	・筋力トレーニングの基礎的な知識・手段を修得する ・運動習慣を形成し、自身の健康と体力を維持・増進させる ・グループ活動を通して、コミュニケーション能力を養う
(2)授業で学べる「テーマ」	健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	本授業では、はじめて筋力トレーニングを実施するものを受講対象とする。授業の序盤で体力測定や筋力測定を実施し、終盤に再度同じ測定を実施することで、授業期間内での自身の変化をふりかえる。その変化から、授業以後に行うべきトレーニングについて考える。 本授業では筋力トレーニングの基礎種目で全身の筋力と柔軟性を高めることができる、スクワット、デッドリフト、ベンチプレス（プッシュアップ）、ラッドブルダウン（チンニング）の方法を中心に学ぶ。その他、ダンベルを用いた補助種目や体幹トレーニングなどの方法についても紹介する。グループで学習を進める。本授業では、授業時間外も活用し、設定した目標に向けて継続した取り組みを行うことを求める。						
(5)授業のキーワード	スポーツ、筋力トレーニング、グループワーク						
(6)授業計画	第1回：オリエンテーション／目標設定の説明と次回測定の練習／環境づくり 第2回：Before測定（トレーニング実施前の筋力、柔軟性、体格の測定） 第3回：筋力トレーニングフォームの習得 第4回：筋力トレーニングフォームの確認 第5回：最大挙上重量の測定（Before測定） 第6回：重量を用いたトレーニング 第7回：トレーニングのプログラムデザイン①（負荷の設定） 第8回：トレーニング記録の付け方（記録の開始） 第9回：最大挙上重量の中間測定 第10回：トレーニングのプログラムデザイン②（セットの組み方） 第11回：その他の種目（体幹トレーニング） 第12回：その他の種目（ダンベルを用いた各種エクササイズ） クリスマスイブ 第13回：その他の種目（自重トレーニング） 第14回：After測定（Before測定、最大挙上重量から選択した種目の再測定） 第15回：Before測定とAfter測定の差をふまえたトレーニング すべての授業終了後、授業アンケートを実施する。						
(7)成績評価の方法	①授業への取り組み方と理解度（60点） ②技能習得度（20点） ③ふりかえりレポート（20点） を総合して評価する。 Before/After測定の実施およびふりかえりレポートの提出と10回以上の取り組み評価を成績評価の前提条件とする。						
(8)成績評価の基準	以下の得点を合計し、成績評価を行う。 ①授業への取り組み方と理解度（60点） 授業内で与えられた課題を理解し、真摯に取り組み、実行できているかについて、授業毎に4点満点で評価する。授業での取り組みを評価するため、欠席は0点、遅刻・早退は30%の減点とし、30分以上の遅刻・早退は欠席と同等に扱う。欠席や未提出で取り組み評価ができない回が6回以上ある場合は、成績評価の対象としない。 ②技能習得度（20点） 授業の第13回以降に、トレーニング種目のフォーム確認を行い、その習熟度に応じて評価する。各種目において、授業で説明した技術について理解し、良いフォームが習得できた場合は満点とし、習得度に応じて得点をつける。 ③ふりかえりレポート（20点） 第2回：Before測定と第14回：After測定の結果比較と、その間の取り組み内容から変化の理由を考え、授業以後に行うべきトレーニング方法を考察するレポートにて評価を行う。課題の内容に沿った最低限の内容が書かれている場合は10点、特に教員を感心させるレベルであれば20点とし、内容に応じて得点をつける。提出された内容が提示された課題に沿っていない場合や提出がない場合は、単位認定を行わない。成績開示後の提出は一切受け付けない。						

(9)事前事後学習の内容	・この授業は45時間の学修を必要とする内容です。従って、15時間以上の時間外学習が必要となります。 ・この授業では、授業時間外に各自でトレーニングを実施する必要があります。 ・事前学習：eALPS等で発信する情報を閲覧して、理解・記憶する。理解できなかった点ははっきりさせてくる。 ・事後学習：授業時間内で身につけることができなかった知識や技能を習得する。必要に応じてグループでの学習や教員への質問を行う。
(10)履修上の注意	1. この授業は、筋力トレーニングの初心者を対象としています。スポーツやトレーニング経験がない人も安心して履修してください。経験者は、初心者からの内容を一緒に実践し、学修することを条件に履修を認めます。授業時間での勝手な行動については認めません。 2. この授業は、授業時間以外にも各自でトレーニングとグループワークを行う必要があります。積極的な参加姿勢が必要です。 3. 必要な準備物は、ジャージ、滑り止めがついた手袋（軍手等）、屋内用シューズ、筆記用具です。 4. その他、使用するトレーニング用具は大学で管理されているものを使用しますが、経年や誤った使用方法によって劣化している場合があります。不具合や違和感等を毎回授業前に確認し、見つけた場合は早期に廣野へ報告してください。 5. 授業開始後・終了前30分以上の遅刻・早退は、欠席と同等となるため注意してください。ただし、参加自体を妨げるものではありません。
(11)質問,相談への対応	まずはメールにて対応します。新入生ガイドブックのメールの送り方を確認してから、送付してください。【E-mail】廣野 準一 hirono@shinshu-u.ac.jp
(12)授業への出席	授業は全ての回に出席することを前提とするが、「信州大学における授業の出席に関する要項」第4に規定する「学修の補充の対象とする事由」で欠席した場合を含め、5回以上の取り組み確認ができない回がある場合は、単位認定を行わない。ただし、長期の入院等で、長期間授業に参加できない場合は、速やかに授業担当教員に申し出て指示を仰ぐこと。
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	「学修の補充の対象とする事由」による欠席の場合、欠席者から担当教員への連絡および客観的に確認できる証明を持って内容が確認できた場合に限り、都度状況に応じた課題を与える。提示された課題への取り組みにて、当該回の取り組みを評価する。
【教科書】	使用しない
【参考書】	G. Gregory Haff & N. Travis Triplett(編)、篠田邦彦(総監修)：ストレングストレーニング&コンディショニングNSCA決定版 第4版. 2018. 全米ストレングス&コンディショニング協会、岡田純一（監修）：NSCAレジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニックマニュアル第3版 NPO法人日本トレーニング指導者協会(編)：トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版. 2023 NPO法人日本トレーニング指導者協会(編)：トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版. 2023 NPO法人日本トレーニング指導者協会(編)：トレーニング指導者テキスト実技編. 2011