

Kurume College		Year	2022		Course Title	Liberal Arts Seminar 1(health science)	
Course Information							
Course Code	4AR08			Course Category	General / Compulsory		
Class Format	Lecture			Credits	School Credit: 1		
Department	Department of Mechanical Engineering			Student Grade	4th		
Term	First Semester			Classes per Week	2		
Textbook and/or Teaching Materials	配布資料						
Instructor	赤塚 康介						
Course Objectives							
1. 測定データをもとに自身の能力を評価できる 2. 自身の体力を改善するためのトレーニング方法を考えることができる							
Rubric							
	理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安		
評価項目1	測定データをもとに自身の能力を適切に評価できる		測定データをもとに自身の能力をある程度評価できる		測定データをもとに自身の能力を評価できない		
評価項目2	自身の体力を改善するためのトレーニング方法を適切に考えることができる		自身の体力を改善するためのトレーニング方法をある程度考えることができる		自身の体力を改善するためのトレーニング方法を考えることができない		
Assigned Department Objectives							
Teaching Method							
Outline	1. 自身の運動能力を効率よく向上させるための運動生理学的な知識を学び、合理的なトレーニングを行うことのできる能力を養う 2. 身体的能力を評価するための測定や実習を行い、自身の体力について評価できる能力を養う						
Style	身体的能力を評価するための各種測定・実技を行い、身体能力を改善するための方法についてレポートにまとめる						
Notice	(1) 点数配分：授業に取り組む態度 7 0 %、レポート 3 0 % (2) 評価基準：6 0 点以上を合格とする (3) 再試験：再試験を行う (4) 次回の授業範囲を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと						
Characteristics of Class / Division in Learning							
☐ Active Learning		☐ Aided by ICT		☐ Applicable to Remote Class		☐ Instructor Professionally Experienced	
Course Plan							
			Theme	Goals			
1st Semester	1st Quarter	1st	ガイダンス	授業内容等を理解する			
		2nd	スポーツと健康	運動が健康に及ぼす影響について理解する			
		3rd	身体組成の測定	身体組成の測定方法について理解する			
		4th	トレーニング理論	効率的にトレーニングを行うための理論を理解する			
		5th	筋力トレーニング (1)	MAX測定の方法について理解する			
		6th	筋力トレーニング (2)	筋肥大トレーニングについて理解する			
		7th	筋力トレーニング (3)	筋持久力トレーニングについて理解する			
		8th	筋力トレーニング (4)	筋力トレーニングの効果と注意点についてまとめる			
	2nd Quarter	9th	持久力評価 (1)	最大酸素摂取量の測定方法について理解する			
		10th	持久力評価 (2)	最大酸素摂取量をもとにした相対的な運動強度の設定方法について理解する			
		11th	持久力評価 (3)	持久力向上のためのトレーニング方法を実践する			
		12th	持久力評価 (4)	持久力向上のための方法と効果についてまとめる			
		13th	S A Q トレーニング	S A Q トレーニングについて理解する			
		14th	レポート作成	各種測定データをまとめレポートを作成する			
		15th	授業のまとめ	授業を通して学んだことを整理する			
		16th					
Evaluation Method and Weight (%)							
	試験	レポート	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	Total
Subtotal	0	30	0	70	0	0	100
基礎的能力	0	30	0	70	0	0	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0