

## レベルアッププログラム「レベル レポート」 投稿の手引き

### 《レポート投稿の流れ》

1. レポートの原稿を NSCA ジャパン事務局教育担当へ送付する。
2. 投稿されたレポートは理事会および教育・研究委員会によって、目的や対象者別に適切にプログラムデザインできているかどうかといった観点から審査されます。審査結果は受理、加筆・修正、不可の3つです。
3. 加筆・修正の場合は、コメントに従いレポートの加筆・修正を行います。加筆・修正されたレポートと、加筆・修正した内容を明示した文とともに再送付します。
4. 3を繰り返し、理事会による最終審査の承認が得られた時点で、受理となります。

### 《内容》

プログラムデザインを主体とし、下記1~8の項目を踏まえた専門分野における現場でのストレングス&コンディショニング活動に関する実践レポート。論理的、かつ分かりやすく記載してください。

1. 対象：性別・年齢や、スポーツ選手においては競技名や競技レベルなど、一般人においてはトレーニング経験の有無や日常生活の機能制限、慢性疾患の有無など、トレーニングプログラムの結果に及ぼしうる対象者の情報について
2. 環境：利用できるトレーニング機器や用具、トレーニングを実施できる時間など、プログラムに影響を及ぼしうる環境の情報について
3. 目的：ニーズ分析（動作分析、生理学的分析、対象者の身体特性など）と、それを踏まえた上でのトレーニングプログラムの目的や目標設定について
4. プログラム内容：種目、頻度、強度、量、休憩時間など実施したプログラム内容について
5. プログラム実践の評価方法と結果：形態や体力、スポーツや日常生活におけるパフォーマンスや機能変化、影響などを評価した方法とその測定結果について
6. 考察：結果から実施したプログラム内容がどうであったか、どのようなことが明らかとなったか、結果に影響を及ぼしたと考えられる要因、目的は達成できたか、プログラムの修正点や今後の課題などについて
7. まとめ
8. 参考文献：論旨展開を追跡できるように、本文中で引用文献に言及した場合、文章の右肩か著者名の右肩に、末尾の文献表に照応する文献番号を付け、参考にした文献を明示する。

### 参考文献表の作り方

すべての参考文献は、第一著者の姓によるアルファベット順に通し番号をつける。文献表の著者名は“ら”、“et al.”と省略せず、全著者名を列記する。人名の記載順は姓を先にして名を後にする。

文献表に記載されているすべての文献は本文中で使用されていることとする。本文中での引用箇所は通し番号を文章の右肩か著者名の右肩に、文献表に照応する番号を付ける。3人以上の共著の場合は“ら”、“et al.”を用いる。

例1：阿部 1)によれば...

例2：石井と森谷 2)によれば...

例3：Saltin3)によれば...

雑誌から直接引用する場合

通し番号) 著者名・題目・雑誌名・巻数: ページ・発行年・

(例):

- 1) Hurting, G. H., R.J. Blancq, D.A. Lally, and L.P. Krock. Estimation of aerobic capacity from submaximal cycle ergometry in women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 27: 452-457. 1995.
- 2) 山田花子, 山田太郎. ベンチプレスのグリップ幅がトレーニング効果に及ぼす影響. *ストレングス&コンディショニング*. 3: 171-175. 2010.

書籍から引用する場合

通し番号) 著者名・書名・発行場所: 発行者・引用ページ・発行年・

(例):

- 3) Lohman, T.G. *Advances in Body Composition Assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics. 4-28. 1992.
  - 4) 山田太郎, 山田花子. レジスタンスエクササイズ. 東京: NSCA 出版. 50-60. 2010.
- 外国文献の場合、著者名は1人目は姓、名の順で2人目移行は名、姓の順とします。

#### 《原稿の形式・量》

1. すべての原稿は必ずワードプロセッサで作成するものとし、A4 版縦置き横書き、1 ページは 40 字 × 40 行とし、また、通しページを入れてください。原稿作成ソフトは原則として windows の Microsoft Word を推奨します。その他のワープロソフトを使う場合には、テキスト形式(txt)で保存したデータを使用してください。
2. 計量単位は原則として国際単位系(SI)を使用し、力はニュートン(N)、仕事はジュール(J)、パワーはワット(W)、質量はキログラム(kg)、トルクはニュートンメートル(N・m)、速度はメートル/ 秒(m/s)、角速度はラジアン/秒(rad/s)もしくは角度/ 秒(deg/s)とします。ただし、体積の L (例、血中乳酸濃度の mmol/L)、熱量のキロカロリー-kcal (栄養、消費エネルギーなど)、ACSM のメッツなど、慣用的に用いられているものは、この限りではありません。
3. 図表・写真は、図 1、図 2、表 1、表 2、写真 1、写真 2 と通し番号とタイトルをつけ、本文とは別に番号順に一括してください。本文中において、図表・写真を参照すべき場所を明示してください。図表は PowerPoint、または Excel 等で保存したデータを使用してください。写真はデジタルデータを TIFF (\* .tif) 形式、または JPEG (\* .jpg) 形式で保存してください。
4. レポートの分量は特に定めません。

#### 《構成》

レポートは(A)タイトル、著者名、(B)本文、(C)参考文献、(F)図表、写真で構成します。1 ページにタイトルおよび著者名を記載し、2 ページ以降に本文、参考文献を記載します。

#### 《原稿一般規定》

レポートに使用する文書や写真、図表などから、その対象者(個人名およびチーム名)を同定できる可能性がある場合には、その対象者(未成年にあっては、対象者およびその保護者)の同意が必要です。同意が得られている趣旨の一文をレポート内に明示してください。

#### 《レポートの公開》

受理されたレポートはウェブ、あるいはジャーナルに掲載させていただきます。