

科目名	トレーニング理論 1							年度	2026
英語科目名	Training theory							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 バスケットボールコース 1年次	必/選	選	時間数	15	単位数	0	種別※	講義
担当教員	鈴木憲幸	教員の実務経験		有 <input type="checkbox"/>	実務経験の職種		アスレティックトレーナー ストレングスコーチ		
【科目の目的】 トレーニングの仕組みを理解することで、自分に合った方法を選び、ケガを予防しながら効果的に身体能力を高めることができます。また、自分でトレーニングを管理する力を養い、競技寿命の延伸や将来的な指導にも役立ちます。この時期は心身ともに成長する重要な時期であり、正しい理論の習得が将来の差を生む鍵となります。									
【科目の概要】 パフォーマンスアップのための各種トレーニングの理論を学びます。									
【到達目標】 A. トレーニングの基本原則（過負荷・特異性・超回復など）を理解し、正しく説明できる B. バスケットボールに必要な体力要素を分析し、それに応じたトレーニング方法を選択できる C. 筋力・パワー・スピード・アジリティなどのトレーニング理論を理解し、適切なプログラムを構築できる D. エネルギー供給機構（有酸素・無酸素）の知識をもとに、持久系トレーニングの目的と効果を説明できる									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	トレーニングの基本原則（過負荷・特異性・超回復など）を理解し、正しく説明・実践できる		トレーニングの基本原則（過負荷・特異性・超回復など）を理解し、正しく説明できる		トレーニングの基本原則（過負荷・特異性・超回復など）を理解し、正しく説明できない				
到達目標 B	バスケットボールに必要な体力要素を分析し、それに応じたトレーニング方法を選択し実践できる		バスケットボールに必要な体力要素を分析し、それに応じたトレーニング方法を選択できる		バスケットボールに必要な体力要素を分析し、それに応じたトレーニング方法を選択できない				
到達目標 C	筋力・パワー・スピード・アジリティなどのトレーニング理論を理解し、適切なプログラムを構築し実践できる		筋力・パワー・スピード・アジリティなどのトレーニング理論を理解し、適切なプログラムを構築できる		筋力・パワー・スピード・アジリティなどのトレーニング理論を理解し、適切なプログラムを構築できない				
到達目標 D	エネルギー供給機構（有酸素・無酸素）の知識をもとに、持久系トレーニングの目的と効果を説明・実践できる		エネルギー供給機構（有酸素・無酸素）の知識をもとに、持久系トレーニングの目的と効果を説明できる		エネルギー供給機構（有酸素・無酸素）の知識をもとに、持久系トレーニングの目的と効果を説明できない				
到達目標 E									
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		トレーニング理論 1			年度	2026	
英語表記		Training theory			学期	前期	
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価	
1	オリエンテーション	授業の目的と流れの確認	1	オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2	トレーニングとは	トレーニングの重要性を知る・理解できる		
2	トレーニング理論の基礎①	過負荷・可逆性・特異性など、基本原則の理解	1	トレーニングの原理	トレーニングの原理を理解できる		
			2	トレーニングの原則	トレーニングの原則を理解できる		
3	トレーニング理論の基礎②	フィットネス疲労理論、超回復などの理論	1	トレーニングの理論	トレーニングの理論を理解できる		
4	競技特性と体力要素①	バスケの動作分析と必要なフィジカル能力(全体像)	1	バスケットボールの動作分析	バスケットボールの動作を理解できる		
			2	競技特性と体力要素の整理	バスケットボールの競技特性と体力要素が理解できる		
5	競技特性と体力要素②	ポジション別(PG、SG、SF、PF、C)に求められる体力特性	1	ポジションごとの役割と動作特性	ポジションごとの役割と動作特性を理解できる		
			2	体力要素の整理と関連づけ	体力要素の整理と関連づけができる		
6	筋力トレーニング①	筋肉の構造と筋収縮の種類(等尺性・等張性・等速性)	1	筋肉の構造と働きの理解	筋肉の構造と働きが理解できる		
			2	筋収縮の種類と特徴の整理	筋収縮の種類と特徴が理解できる		
			3	筋力の評価方法	筋力の評価方法を理解できる		
7	筋力トレーニング②	筋肥大・最大筋力向上のトレーニング法(RM、セット数など)	1	トレーニング負荷の基本概念	トレーニング負荷の基本概念を理解できる		
			2	目的別トレーニングプログラムの特徴	目的別トレーニングプログラムの特徴を理解できる		
			3	プログラム設計	自分のトレーニングプログラムを設計できる		
8	パワートレーニング	プライオメトリクスやオリンピックリフティングなど	1	パワートレーニングの基礎理論	パワートレーニングの基礎理論を理解できる		
			2	特徴的なパワートレーニング	プライオメトリクスやオリンピックリフティングを理解できる		
			3	パワーの評価方法	パワーの評価方法を理解できる		
9	スピードトレーニング	短距離スプリント、加速・減速能力、反応時間	1	スピードの構成要素と競技特性	スピードの構成要素と競技特性を理解できる		
			2	トレーニング方法の学習	スピードトレーニングの方法が理解できる		
			3	スピードの評価方法	スピードの評価方法を理解できる		
10	アジリティ・SAQ	サイドステップ、クイックネス、リアクションドリル	1	アジリティ・SAQの基礎理論	アジリティ・SAQの基礎理論を理解できる		
			2	トレーニング方法の学習	アジリティ・SAQのトレーニングの方法が理解できる		
			3	アジリティの評価方法	アジリティの評価方法を理解できる		
11	有酸素・無酸素能力①	エネルギー供給系(ATP-CP系・解糖系・有酸素系)の理論	1	エネルギー供給系の基礎理論	エネルギー供給系の基礎理論を理解できる		
			2	競技特性とエネルギー供給系の関連づけ	競技特性とエネルギー供給系の関連が理解できる		
			3	評価方法	有酸素・無酸素能力の評価方法が理解できる		
12	有酸素・無酸素能力②	高強度インターバルトレーニング(HIIT)などの活用	1	有酸素・無酸素能力の基礎理解	有酸素・無酸素能力の基礎が理解できる		
			2	高強度インターバルトレーニング	高強度インターバルトレーニングの理論と設計が理解できる		
			3				
13	柔軟性とモビリティ	ダイナミックストレッチ、モビリティトレーニング	1	柔軟性とモビリティの基礎	柔軟性とモビリティの基礎を理解できる		
			2	ダイナミックストレッチの実践と指導法	ダイナミックストレッチの実践と指導法が理解できる		
			3	モビリティトレーニングの活用と応用	モビリティトレーニングの活用と応用が理解できる		
14	体幹トレーニング	スタビリティ、アンチローテーション系、実践例	1	体幹の基礎理解とスタビリティトレーニング	体幹の基礎とスタビリティトレーニングを理解できる		
			2	アンチローテーション系トレーニング	アンチローテーション系トレーニングを理解できる		
			3	実践例の紹介	実践例を理解できる		
15	総括	まとめ振り返り	1	まとめ・振り返り	授業の振り返りができる	1	
			2	確認テスト	確認テストで知識を確認できる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等