

科目名	トレーニング理論 2							年度	2026
英語科目名	Training theory 2							学期	後期
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□	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. ペリオダイゼーション理論に基づき、年間・月間のトレーニング計画を立案できる B. リカバリーやコンディショニングの理論を理解し、試合期や移行期に適したケア・調整法を選ぶ C. ケガ予防に必要なトレーニング（モビリティ、体幹、フォーム改善など）を理論的に説明し、実践できる D. トレーニングデータ（RPE、心拍数、GPSなど）を活用して、自己管理やチーム管理に役立てることができる E. 自らの競技レベル・目標に応じたトレーニングプランを作成できる実践力を身につける									
【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	ペリオダイゼーション理論に基づき、年間・月間のトレーニング計画を立案し実践できた		ペリオダイゼーション理論に基づき、年間・月間のトレーニング計画を立案できた		ペリオダイゼーション理論に基づき、年間・月間のトレーニング計画を立案できなかった				
到達目標 B	リカバリーやコンディショニングの理論を理解し、試合期や移行期に適したケア・調整法を選び実践できた		リカバリーやコンディショニングの理論を理解し、試合期や移行期に適したケア・調整法を選べた		リカバリーやコンディショニングの理論を理解し、試合期や移行期に適したケア・調整法を選べなかった				
到達目標 C	ケガ予防に必要なトレーニングを理論的に説明・実践できパフォーマンスが向上した		ケガ予防に必要なトレーニングを理論的に説明し、実践できた		ケガ予防に必要なトレーニングを理論的に説明し、実践できなかった				
到達目標 D	トレーニングデータを活用して、自己管理やチーム管理に役立てることができるパフォーマンスが向上した		トレーニングデータを活用して、自己管理やチーム管理に役立てることができた		トレーニングデータを活用して、自己管理やチーム管理に役立てることができなかった				
到達目標 E	自らの競技レベル・目標に応じたトレーニングプランを作成できる実践力を身につけられた		自らの競技レベル・目標に応じたトレーニングプランを作成できる実践力を身につけられた		自らの競技レベル・目標に応じたトレーニングプランを作成できる実践力を身につけられなかった				
【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2			年度	2026
英語表記		Training theory 2			学期	後期
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	ピリオダイゼーション①	年間計画の立て方（マクロ/メゾ/マイクロサイクル）	1 ピリオダイゼーションの基礎理解	ピリオダイゼーションの基礎を理解できる		
			2 サイクル別の計画立案方法	サイクル別の計画立案方法を理解できる		
			3 トレーニング計画作成	個人のトレーニング計画を作成できる		
3	ピリオダイゼーション②	試合期・移行期・準備期など各フェーズの特徴	1 各フェーズの目的と特徴の理解	各フェーズの目的と特徴を理解できる		
			2 フェーズごとのトレーニング内容と負荷の違い	フェーズごとのトレーニング内容と負荷の違いを理解できる		
			3 ケーススタディ演習	バスケットボールシーズンを想定し、各フェーズでのトレーニング例を考えられる		
4	トレーニングプラン設計①	個人向けトレーニング設計（基本構造の作成）	1 トレーニングプランの基本構造	トレーニングプランの基本構造を理解できる		
			2 個人トレーニングプラン作成	個人のトレーニングプランを作成できる		
5	トレーニングプラン設計②	チームや集団向け設計の実践	1 チームトレーニング設計の基礎	チームトレーニング設計の基礎を理解できる		
			2 チームトレーニングプランの作成	チームトレーニングプランを作成できる		
6	リカバリー①	フィットネス-疲労理論、疲労の種類と回復メカニズム	1 フィットネス-疲労理論	フィットネス-疲労理論を理解できる		
			2 疲労の種類と特徴	疲労の種類と特徴を理解できる		
			3 回復メカニズムとリカバリー手法	回復メカニズムとリカバリー手法を理解できる		
7	リカバリー②	睡眠、ストレッチ、マッサージ、アイスバスなど実践方法	1 リカバリー手法の基礎理解	リカバリー手法の基礎を理解できる		
			2 リカバリープラン作成	自身のリカバリープランを作成できる		
8	ケガ予防①	バスケットボール特有のスポーツ障害とその原因	1 バスケットボール特有のスポーツ障害	バスケットボール特有のスポーツ障害を理解できる		
			2 スポーツ障害の予防	スポーツ障害の予防を理解できる		
9	ケガ予防②	動作改善による予防法	1 動作とケガの関係	動作とケガの関係を理解できる		
			2 動作改善のための評価と修正方法	動作改善のための評価と修正方法を理解できる		
			3 傷害予防トレーニングの計画	自身の傷害予防トレーニングを計画できる		
10	コンディショニング①	試合前・後の体調管理、ウォームアップとクールダウン	1 試合前後の体調管理の基礎	試合前後の体調管理の基礎を理解できる		
			2 ウォームアップの理論	ウォームアップの理論を理解できる		
			3 クールダウンとリカバリー方法	クールダウンとリカバリー方法を理解できる		
11	コンディショニング②	メンタルコンディショニング、集中力とモチベーション	1 メンタルコンディショニングの基礎	メンタルコンディショニングの基礎を理解できる		
			2 集中力を高める方法	集中力を高める方法を理解できる		
			3 モチベーション維持	内発的・外発的モチベーションを理解できる		
12	データ活用①	トレーニング記録、RPE、心拍数、GPSデータの活用	1 トレーニングデータの基礎	トレーニングデータの基礎を理解できる		
			2 データ分析・活用	データ分析・活用を理解できる		
13	データ活用②	自己モニタリングとパフォーマンスの可視化	1 自己モニタリングの基礎	自己モニタリングの基礎を理解できる		
			2 パフォーマンスの可視化	自身のパフォーマンスを可視化できる		
14	最新トレンド	スポーツテック、AI活用、エビデンスに基づくトレーニング	1 スポーツテックの基礎と活用事例	スポーツテックの基礎と活用事例を理解できる		
			2 AI活用	バスケットボールへのAI活用が理解できる		
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		
			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