

科目名	トレーニング科学1						年度	2026	
英語科目名	Exercise Science						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科 テニスコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	手島	教員の実務経験		有	実務経験の職種		コーチデベロッパー		

【科目の目的】

トレーニングの原理・原則に基づいたトレーニングができるようになるために、スポーツ科学の知見について学習しながら、実際の指導場面を意識したトレーニングの基礎知識を学びます。

【科目の概要】

競技者育成と評価、競技者育成システムにおける指導計画、競技力向上のためのチームマネジメント、競技スポーツとIT、体力とは、トレーニングの進め方、トレーニングの種類について学びます。

【到達目標】

体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学に基づく基礎的な知識修得を目標とします。

- A. 体力とは何かについてしっかりと理解している。
- B. 継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてしっかりと理解している。
- C. トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解している。
- D. トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができる。

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

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	体力とは何かについてしっかりと理解している。		体力とは何かについてある程度理解している。		体力とは何かについてしっかりと理解できていない。
到達目標 B	継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてしっかりと理解している。		継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてある程度理解している。		継続的な運動が健康状態に及ぼす効果について理解できていない。
到達目標 C	トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解している。		トレーニングの原理・原則についてある程度理解している。		トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解できていない。
到達目標 D	トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができる。		トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方のある程度行うことができる。		トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができない。
到達目標 E					

【教科書】

配布プリント

【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します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		トレーニング科学1			年度	2026
英語表記		Exercise Science			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	体力とは1	体力の概念について理解する	1 行動体力	行動体力とは何かについて理解できる	1	
			2 防衛体力	防衛体力とは何かについて理解できる		
2	体力とは2	防衛体力と習慣的スポーツ活動について理解する	1 ストレスに対する抵抗力	防衛体力の高低がストレスに対する抵抗力に及ぼす影響について理解できる	1	
			2 罹患率の減少	スポーツ活動と罹患率の関係性について理解できる		
			3 運動がもたらす効果	運動の実施が健康状態にもたらす効果について理解できる		
3	体力とは3	防衛体力とオーバートレーニングについて理解する	1 防衛体力とオーバートレーニング	防衛体力とオーバートレーニングの関係性について理解できる	1	
4	身体の形態と機能	筋の形態と機能の特性について理解する	1 筋形態	ヒトの筋形態について理解できる	1	
			2 筋機能	ヒトの筋機能について理解できる		
			3 身体組成	ヒトの身体組成について理解できる		
5	行動体力の種類と特性	行動体力の種類と特性について理解する	1 筋力とパワー	筋力とパワーの違いについて理解できる	1	
			2 筋力・スピード・持久力の関係性	筋力・スピード・持久力の関係性について理解できる		
6	エネルギー供給	筋収縮に必要なエネルギー供給について理解する	1 ATPとADP	ATPとADPの産生と利用、そして再合成について理解できる	1	
			2 エネルギー供給機構	エネルギー供給機構について種類と仕組みを理解できる		
			3 スポーツパフォーマンス＝体力的要素×技術	スポーツパフォーマンス＝体力的要素×技術について理解できる		
7	トレーニングの原理	トレーニングの原理について理解する	1 特異性	トレーニングの原理である特異性について理解できる	1	
			2 可逆性	トレーニングの原理である可逆性について理解できる		
			3 適時性	トレーニングの原理である適時性について理解できる		
8	トレーニングの原則	トレーニングの原則について理解する	1 全面性・個別性	トレーニングの原則である全面性・個別性について理解できる	1	
			2 意識性・反復性	トレーニングの原則である意識性・反復性について理解できる		
			3 漸進性	トレーニングの原則である漸進性について理解できる		
9	理解度確認テスト1	1回から8回までの理解度について確認する	1 理解度の確認テスト	理解度確認テストから自身の理解度について確認し、再考する	1	
10	トレーニング処方	トレーニング処方について理解する	1 トレーニングの種類・量・頻度	トレーニング処方の際のトレーニングの種類・量・頻度について理解できる	1	
			2 クライアントの背景	トレーニング処方の際のクライアントの背景について理解できる		
11	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップとクールダウンについて理解する	1 ウォーミングアップの生理学的目的	ウォーミングアップの生理学的目的について理解できる	1	
			2 クールダウンの生理学的目的	クールダウンの生理学的目的について理解できる		
12	トレーニングの種類1	さまざまなトレーニングの種類について理解する	1 持続性トレーニング	持続性トレーニングの特性について理解できる	1	
			2 インターバルトレーニング	インターバルトレーニングの特性について理解できる		
13	トレーニングの種類2	さまざまなトレーニングの種類について理解する	1 スピードトレーニング	スピードトレーニングの特性について理解できる	1	
			2 レペティショントレーニング	レペティショントレーニングの特性について理解できる		
14	トレーニングの種類3	さまざまなトレーニングの種類について理解する	1 パワートレーニング	パワートレーニングの特性について理解できる	1	
			2 筋力トレーニング	筋力トレーニングの特性について理解できる		
15	理解度確認テスト2	10回から14回までの理解度について確認する	1 理解度の確認テスト	理解度確認テストから自身の理解度について確認し、再考する	1	

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