

科目名	トレーニング演習 1							年度	2026
英語科目名	Training practice 1							学期	前期
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※	演習
担当教員	野尻	教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーナー		

**【科目の目的】**

定期的にフィットネススコアを計測し、オンコートでのパフォーマンスと照らし合わせたトレーニング法を実践しフィジカルレベルの向上を目指します。

**【科目の概要】**

プレーヤーとして最適なからだをつくるためのトレーニング方法を学び、実践します

**【到達目標】**

- A. マシントレーニングの使用方法を理解し、実践できる
- B. デッドリフト・スクワットの基本動作を理解し、実践できる
- C. 連戦の試合において高い運動スキルを維持できる

**【授業の注意点】**

授業日数の4分の3以上出席しなくては単位取得できません。10分以上の遅刻は欠席となります。教員の指示に従い安全に注意をして授業を行います。

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	マシントレーニングの使用 方法を理解し、実践で きる		マシントレーニングの使 用方法を理解し、ある程 度実践できる		マシントレーニングの使 用方法を理解はできる が、実践はあまり上手 いかない
到達目標 B	デッドリフト・スクワッ トの基本動作を理解し、 実践できる		デッドリフト・スクワッ トの基本動作を理解し、 ある程度実践できる		デッドリフト・スクワッ トの基本動作を理解はで きるが、実践はあまり上 手いかない
到達目標 C	連戦の試合において高い 運動スキルを維持できる		連戦の試合において高い 運動スキルをある程度維 持できる		連戦の試合において高い 運動スキルを維持するこ とがあまり上手いかな い
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

テニス指導教本1・2

**【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		トレーニング演習 1			年度	2026
英語表記		Training practice 1			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	トレーニングの目的とMFCの利用方法について	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 トレーニングの概要	トレーニングの概要を理解する		
			3 マシントレーニングの概要	トレーニングの概要を理解する		
2	筋持久力の向上	スクワット	1 スクワットの正しいフォームの理解	スクワットの正しいフォームを理解できる	2	
3	筋持久力の向上	スクワット	1 スクワットの正しいフォームの習得	スクワットの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
4	筋持久力の向上	デッドリフト	1 デッドリフトの正しいフォームの理解	デッドリフトの正しいフォームを理解できる	2	
5	筋持久力の向上	デッドリフト	1 デッドリフトの正しいフォームの習得	デッドリフトの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
6	筋持久力の向上	ベンチプレス	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 ベンチプレスの正しいフォームの理解	ベンチプレスの正しいフォームを理解できる		
7	筋持久力の向上	ベンチプレス	1 ベンチプレスの正しいフォームの習得	ベンチプレスの正しいフォームを理解し、習得できる	2	
8	全身性筋力の向上	プランク・全身の強化	1 プランク	プランクの正しいフォームを理解できる	2	
			2 下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
9	全身性筋力の向上	プランク・全身の強化	1 プランク	プランクの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
			2 下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
10	全身性筋力の向上	プランク・全身の強化	1 プランク	プランクの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
			2 下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
11	フットワークの強化	スピードとアジリティトレーニング	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングの意味と目的を理解する		
12	フットワークの強化	スピードとアジリティトレーニング	1 コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングを理解し、実践できる	2	
13	フットワークの強化	スピードとアジリティトレーニング	1 コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングを理解し、第三者にデモンストレーションできる	2	
14	持久力の向上	インターバルトレーニング	1 インターバルトレーニング	インターバルの意味と目的を理解することができる	2	
15	持久力の向上	インターバルトレーニング	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 インターバルトレーニング	インターバルの意味と目的を理解し、トレーニングを実践できる		

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