

科目名	トレーニング科学2						年度	2026	
英語科目名	Training Science 2						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科 テニスコース 2年次	必/選	選	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、大学 講師		
【科目の目的】 テニスの指導者として求められるトレーニング科学的な思考力を身につけ、客観的事実に基づいたコーチングを行うための知識を身につけます									
【科目の概要】 トレーニング理論とその方法、トレーニング計画とその実際、体力テストとその活用、スキルの獲得とその獲得過程、スポーツバイオメカニクスの基礎を学びます。									
【到達目標】 アスリートに対するトレーニング処方についてその方法と諸問題に対する対策まで幅広い知識を学び、アスリートに対するトレーニングサポートの知識を習得することを目標とします。									
【授業の注意点】 「トレーニング科学1」の知識がベースとなります。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	客観的な事実に基づいた知見を利用したトレーニングがどの様なものかについてしっかりと理解している		客観的な事実に基づいた知見を利用したトレーニングがどの様なものかについて「ある程度」理解している		客観的な事実に基づいた知見を利用したトレーニングがどの様なものかについて理解していない				
到達目標 B	トレーニングの効果を高めるためのトレーニングプランの作成をしっかりと行うことができる		トレーニングの効果を高めるためのトレーニングプランの作成を「ある程度」行うことができる		トレーニングの効果を高めるためのトレーニングプランの作成を行うことができない				
到達目標 C	テニスの競技特性と動作を意識したトレーニングプランの作成をしっかりと行うことができる		テニスの競技特性と動作を意識したトレーニングプランの作成を「ある程度」行うことができる		テニスの競技特性と動作を意識したトレーニングプランの作成をの作成を行うことができない				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 JSP0リファレンスブック									
【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。									
※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2			年度	2026
英語表記		Training Science 2			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	トレーニング科学とは？	トレーニングを科学する	1 トレーニング科学とは？	トレーニング科学とはどのような学問かについて理解できる	3	
			2 すでに明らかになっているトレーニング科学的知見が意味するもの	既に明らかにされているトレーニング科学的知見をどのように活かすべきかについての初歩が理解できる		
2	トレーニング科学的思考	トレーニング科学的思考を身につける	1 トレーニングの現場	トレーニングの現場で行われるトレーニング科学的なトレーニングの実際について理解できる	3	
			2 トレーニング科学的思考	客観的な事実に基づいた知見を利用したトレーニングとはどのようなものかについて理解できる		
			3 客観的事実に基づいた効果的トレーニング			
3	トレーニングの条件設定	トレーニングの効果を最大限に引き出すためには適切なトレーニング条件設定を学ぶ	1 運動の種類	各種トレーニングの種類について理解できる	3	
			2 運動の強度	運動の強度について理解できる		
			3 運動の継続時間と休息时间	運動の継続時間と休息时间について理解できる		
4	トレーニングプラン	トレーニングの効果を高めるためのトレーニングプランの作成を学ぶ	1 トレーニングプラン	トレーニングプランを作成することでトレーニング効果を高めることができることを理解できる	3	
			2 超回復の原理	超回復の原理を考慮したトレーニングプランを作成ができる		
			3 オーバートレーニング	オーバートレーニングのメカニズムと対処方法について理解できる		
5	テニスにおけるトレーニング科学的なトレーニング	テニスのトレーニング科学	1 競技特性の理解	これまでのテニスに関するトレーニング科学の知見から競技特性を理解する	3	
6	テニスにおけるトレーニング科学的なトレーニング	テニスのトレーニング科学	1 競技時間とエネルギー供給	これまでのテニスに関するトレーニング科学の知見から競技時間とエネルギー供給について理解する	3	
7	テニスにおけるトレーニング科学的なトレーニング	テニスのトレーニング科学	1 ラケットの科学	打具を用いたスポーツにおける衝突現象をスポーツ科学的視点から理解することができる	3	
			2 クイックネス	クイックネスやアジリティーについて理解できる		
8	トレーニングの原理	トレーニングの原理を理解する	1 トレーニングの原理	トレーニングの原理について理解できる	3	
9	トレーニングの原則	トレーニングの原則を理解する	1 トレーニングの原則	トレーニングの原則について理解できる	3	
10	トレーニングの理論	筋力・パワー・スピードについて理解する	1 筋力	筋力トレーニングを行う上でパワー・スピード向上のためのトレーニング手法を理解できる	3	
			2 パワー			
			3 スピード			
11	トレーニングの理論	アジリティー・コーディネーション・ラダートレーニングについて理解する	1 アジリティー	テニスに必要な動作を改善するためのトレーニングについて理解できる	3	
			2 コーディネーション			
			3 ラダートレーニング			
12	トレーニングの理論	ゲームのパフォーマンス向上のためのトレーニングを理解する	1 ゲームの構成要素を意識したトレーニング	ゲームのパフォーマンスを向上させるためにゲームにおける体力の構成要素と競技特性を意識したトレーニングが理解できる	3	
13	トレーニングプランの作成	自身のゲームパフォーマンスを改善するためのトレーニングプランを作成する	1 課題の抽出	自身のゲームパフォーマンスを改善するためのトレーニングプランを作成することができる	3	
			2 改善の手段			
			3 プランの作成			
14	トレーニングプランの作成	他者（他のプレーヤやスクール生）のゲームパフォーマンスを改善するためのトレーニングプランを作成する	1 課題の抽出	他者（他のプレーヤやスクール生）のゲームパフォーマンスを改善するためのトレーニングプランを作成する	3	
			2 改善の手段			
			3 プランの作成			
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2 自己評価	自身が作成したトレーニングプランについて自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

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