

科目名	ストレングス&コンディショニング理論 2							年度	2026
英語科目名	Strength and Conditioning Theory 2							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	田原		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】**

スポーツトレーナーとして必要な知識である各種トレーニング（筋力トレーニング、有酸素トレーニング、スプリントトレーニング、パワートレーニング、プライオメトリクス）の各理論について学ぶことが目的です。

**【科目の概要】**

各種トレーニング（筋力トレーニング、有酸素トレーニング、スプリントトレーニング、パワートレーニング、プライオメトリクス、柔軟性向上トレーニング、ウォーミングアップ、クーリングダウン）のメニューの編成方法や、各種トレーニング理論を学びます。

**【到達目標】**

- A. 各種トレーニングの理論を理解している
- B. 各種トレーニングのプログラム変数について理解している
- C. 各種トレーニングのプログラムデザインが実践できる

**【授業の注意点】**

テキストは必ず持参。課題提出をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は修了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3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	各種トレーニングの理論を深く理解している		各種トレーニングの理論を理解している		各種トレーニングの理論を概ね理解している
到達目標 B	各種トレーニングのプログラム変数について深く理解している		各種トレーニングプログラム編成を理解している		各種トレーニングプログラム編成を概ね理解している
到達目標 C	各種トレーニングの適切なプログラムデザインを実践できる		各種トレーニングのプログラムデザインを実践できる		各種トレーニングプログラムデザインの実践が概ねできる
到達目標 D					
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】**

授業内小テスト  
出席点  
期末試験

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ストレングス&コンディショニング理論 2			年度	2026
英語表記		Strength and Conditioning 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	トレーニングの原理原則	トレーニングの原理原則を知ろう	1 トレーニングの原理原則	トレーニングを実施する際の原理原則について	1	
2	トレーニング科学	レジスタンストレーニングの基礎	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
3	トレーニング科学	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	多関節運動と短関節運動	1	
			2 トレーニングの負荷	筋力トレーニングにおける負荷の設定		
4	トレーニング科学	レジスタンストレーニングの実際	1 トレーニング方法	筋力トレーニングのプログラムデザインの実践	1	
5	トレーニング科学	有酸素トレーニングの基礎知識	1 トレーニングの急性変化について	トレーニングによって起こる急性変化	1	
			2 トレーニングの長期変化について	トレーニングによって起こる長期的変化		
6	トレーニング科学	有酸素トレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	有酸素トレーニングの目的について	1	
			2 トレーニングの負荷	有酸素トレーニングにおける負荷の設定		
7	トレーニング科学	有酸素トレーニングの実際	1 トレーニング方法	有酸素トレーニングのプログラムデザインの実践	1	
8	トレーニング科学	スピードトレーニングの基礎知識	1 スピードトレーニングの概要	スピードトレーニングとは？	1	
			2 トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
9	トレーニング科学	スピードトレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	スピードトレーニングの目的について	1	
			2 トレーニングの負荷	スピードトレーニングにおける負荷の設定		
10	トレーニング科学	スピードトレーニングの実際	1 トレーニング方法	スピードトレーニングのプログラムデザインの実践	1	
11	トレーニング科学	パワートレーニング	1 パワートレーニングの概要	パワートレーニングとは？	1	
			2 パワートレーニングの負荷	トレーニングによって起こる身体の変化		
12	トレーニング科学	パワートレーニングのプログラムデザイン	1 トレーニング方法	スピードトレーニングのプログラムデザインの実践	1	
13	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングの基礎知識	1 スピードトレーニングの概要	プライオメトリクスとは？	1	
			2 トレーニングの生理学的変化	トレーニングによって起こる身体の変化		
14	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングのプログラムデザイン	1 種目の選択	プライオメトリクスの目的	1	
			2 トレーニングの負荷	プライオメトリクスにおける別負荷の設定		
15	トレーニング科学	プライオメトリクストレーニングの実際	1 トレーニング方法	プライオメトリクスのプログラムデザインの実践	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