

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	Strike length & conditioning theory 2						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	安田	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】**

目的に応じたストレングス&コンディショニングプログラムの作成能力やカウンセリング能力を養います。

**【到達目標】**

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応したトレーニング指導の方法、医学的知識を学び、習得することを目標とします。

- 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】**

持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）

授業には毎回出席し、課題は必ず提出してください。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	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】**

NSCA『パーソナルトレーナーのための基礎知識』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[理論編・実践編]』

**【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		ストレンクス&コンディショニング理論 2			年度	2026
英語表記		Strike length & 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	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	3	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	トレーニング科学	レジスタンストレーニングの基礎(復習)	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について理解する	3	
			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について理解する		
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について理解する	3	
			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について理解する		
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について理解する	3	
5	トレーニング科学	有酸素トレーニングの基礎知識(復習)	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について理解する	3	
			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について理解する		
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理解する	3	
			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について理解する		
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について理解する	3	
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について理解する	3	
			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について理解する		
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理解する	3	
			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について理解する		
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について理解する	3	
11	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(復習)	1 スピードトレーニングの概要	プライオメトリクスについて理解する	3	
			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生理学的変化について理解する		
12	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について理解する	3	
			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について理解する		
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について理解する	3	
14	総まとめ①	知識の整理①	1 今までの復習	各種トレーニング理論の再確認する	3	
15	総まとめ②	知識の整理②	1 今までの復習	各種トレーニング理論のプログラムデザインについて理解する	3	

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