

科目名	トレーニング演習 2							年度	2026
英語科目名	Training practice 2							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 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。また、ウォーミングアップ、クーリングダウンなどの実際の現場で必要になるプログラム作成の手順などを学びます。

**【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。また、指導者としてパフォーマンス向上のためのプロセスを学びます。

**【到達目標】**

- A レジスタンストレーニングの基本動作を理解し、実践できる
- B トレーニングのプログラムデザインができる
- C サーブの精度が安定する

**【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	レジスタンストレーニングの基本動作を理解し、実践できる		レジスタンストレーニングの基本動作を理解し、ある程度実践できる		レジスタンストレーニングの基本動作を理解し、実践できる
到達目標 B	トレーニングのプログラムデザインができる		トレーニングのプログラムデザインがある程度できる		トレーニングのプログラムデザインができる
到達目標 C	サーブの精度が安定する		サーブの精度がある程度安定する		サーブの精度があまり良くない
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 2			年度	2026
英語表記		Training practice 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	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	筋力とパワーの向上①	レジスタンストレーニング	1 下半身の強化	各種目の正しいフォームを理解できる	2	
3	筋力とパワーの向上②	レジスタンストレーニング	1 下半身の強化	各種目の正しいフォームを理解し、取得できる	2	
4	筋力とパワーの向上③	レジスタンストレーニング	1 上半身の強化	各種目の正しいフォームを理解できる	2	
5	筋力とパワーの向上④	レジスタンストレーニング	1 上半身の強化	各種目の正しいフォームを理解し、取得できる	2	
6	コアと全身の強化①	レジスタンストレーニング	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 サーキットトレーニング	各種目の正しいフォームを理解できる		
7	コアと全身の強化②	レジスタンストレーニング	1 サーキットトレーニング	各種目の正しいフォームを理解できる	2	
8	コアと全身の強化③	レジスタンストレーニング	1 サーキットトレーニング	各種目の正しいフォームを理解できる	2	
9	サーブの強化①	運動連鎖を意識したトレーニング	1 運動連鎖を理解する	運動連鎖を理解できる	2	
			2 メディシンボール投げ	下肢から指先へ力を上手く伝えることができる		
			3 サーブ練習	レッグドライブを理解できる		
10	サーブの強化②	運動連鎖を意識したトレーニング	1 運動連鎖を理解する	下肢から上肢へ上手く力を伝えられる	2	
			2 ロープトレーニング	下肢から指先へ力を上手く伝えることができる		
			3 サーブ練習	レッグドライブを理解できる		
11	サーブの強化③	運動連鎖を意識したトレーニング	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 サーブ練習	レッグドライブを理解して、サーブを打つことができる		
12	ウォーミングアップとクールダウンについて	シチュエーション別のトレーニング	1 意味と目的の理解	ウォーミングアップとクールダウンの意味と目的を理解することができる	2	
13	プログラムデザイン①	ウォームアップについて	1 ウォーミングアップのメニューをデザインする	ウォームアップを理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
14	プログラムデザイン②	クールダウンについて	1 クールダウンのメニューをデザインする	クールダウンを理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
15	まとめ	デザインしたメニューの実践	1 inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2 12～14までのデザインの実践	自身で考案したプログラムの実践と第三者にデモンストレーションができる		

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