

科目名	トレーニング演習 3							年度	2026
英語科目名	Training Exercises 3							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 テニスコース 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別	演習
担当教員	南	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、ジュニア育成に必要なトレーニング指導のプログラム手順などを学びます。									
【科目の概要】 テニスプレイ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、テニスコーチとしてもパフォーマンス向上のためのプロセスを学び、プログラムデザインを立案することができます。									
【到達目標】 定期的にメディカルチェックを行い、自身のレベルをより確実に向上できるメニューを考案し、実践することで設定した課題を達成することを目標とします。									
【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	フィジカルコンディショニングを理解して実践できる		フィジカルコンディショニングをある程度理解して実践できる		フィジカルコンディショニングを理解して実践できない				
到達目標 B	連戦でもパフォーマンスの下がらない身体づくりを理解して実践できる		連戦でもパフォーマンスの下がらない身体づくりをある程度理解して実践できる		連戦でもパフォーマンスの下がらない身体づくりを理解して実践できない				
到達目標 C	運動連鎖を理解してストロークを打つことができる		運動連鎖をある程度理解してストロークを打つことができる		運動連鎖を理解してストロークを打つことができない				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて適選資料を配布します。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します。									
※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 3			年度	2026
英語表記		Training Exercises 3			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	マシントレーニングの概要を理解する		
2	コアトレーニング①	プランクの正しいフォームを理解できる	1 プランク各種	プランクの正しいフォームを理解できる	2	
3	コアトレーニング②	プランクの正しいフォームを理解して実践する	1 プランク各種	スクワットの正しいフォームを理解して実践できる	2	
4	コアトレーニング③	プランクの正しいフォームを意識的に維持できる	1 サーキットトレーニング	プランクの正しいフォームを意識的に維持できる	2	
5	コアトレーニング④	プランクの正しいフォームを無意識的に維持できる	1 サーキットトレーニング	プランクの正しいフォームを無意識的に維持できる	2	
6	コーディネーショントレーニング①	身体の正しい使い方を理解する	1 メディシンボール	運動連鎖を理解できる	2	
7	コーディネーショントレーニング②	身体の正しい使い方を理解して実践することができる	1 メディシンボール	運動連鎖を理解して実践できる	2	
8	コーディネーショントレーニング③	目から正しい情報を読み取り手足で表現することができる	1 リアクショントレーニング	目から正しい情報を読み取り手足で表現することができる	2	
9	コーディネーショントレーニング④	目から正しい情報を読み取り手足で表現することができる	1 リアクショントレーニング	目から正しい情報を読み取り手足で表現することができる	2	
10	有酸素運動①	心肺機能の向上(低強度)	1 ランニング(心拍数120)	持久力やスタミナ向上する仕組みを理解することができる	2	
11	有酸素運動②	心肺機能の向上(高強度)	1 ランニング(心拍数150)	持久力やスタミナ向上する仕組みを理解することができる	2	
12	有酸素運動③	心肺機能の向上(低強度)	1 ランニング(心拍数120)	持久力やスタミナ向上する仕組みを理解して実践することができる	2	
13	有酸素運動④	心肺機能の向上(高強度)	1 ランニング(心拍数150)	持久力やスタミナ向上する仕組みを理解して実践することができる	2	
14	プログラムデザイン	運動連鎖について	1 運動連鎖を指導できるプログラムがデザインできる	運動連鎖を理解し、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 14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