

科目名	トレーニング演習 4						年度	2026	
英語科目名	Training Exercises 4						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 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		
<b>【科目の目的】</b> 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、実践します。									
<b>【科目の概要】</b> 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・実行することができます。									
<b>【到達目標】</b> 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。									
<b>【授業の注意点】</b> 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	低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる				
到達目標 B	高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる				
到達目標 C	運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる		運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる		運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる				
到達目標 D									
到達目標 E									
<b>【教科書】</b> 必要に応じて適選資料を配布します。									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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 4			年度	2026
英語表記		Training Exercises 4			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	マシントレーニングの概要を理解する		
2	コーディネーショントレーニング①	低学年のジュニア選手の特徴を理解する	1 ゲーム形式のトレーニング各種	複数のゲーム形式のトレーニングを理解することができる	2	
3	コーディネーショントレーニング②	複数のプランク(コア)メニューを理解する	1 プランク各種	低学年でも行える負荷の少ないプランクを理解することができる	2	
4	コーディネーショントレーニング③	サーキットトレーニングのメニューを理解する	1 サーキットトレーニング	低学年でも行えるサーキットトレーニングを理解することができる	2	
5	レジスタンストレーニング①	高学年のジュニア選手の特徴を理解する	1 ゲーム形式のトレーニング各種	複数のゲーム形式のトレーニングを理解することができる	2	
6	レジスタンストレーニング②	プランク・全身の強化	1 プランク	プランクの正しいフォームを理解できる	2	
			2 下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
7	レジスタンストレーニング③	プランク・全身の強化	1 プランク	プランクの正しいフォームを理解できる	2	
			2 下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
8	運動連鎖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	
9	運動連鎖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	
10	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	
11	プログラムの実践	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 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		
12	プログラムデザイン	低学年のジュニア選手に向けたトレーニング指導	1 低学年向けのトレーニングプログラムがデザインできる	低学年のジュニア選手を理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
13	プログラムの実践	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 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		
14	プログラムデザイン	高学年のジュニア選手に向けたトレーニング指導	1 高学年向けのトレーニングプログラムがデザインできる	高学年のジュニア選手を理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
15	プログラムの実践	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 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						