

科目名	ストレングス&コンディショニング理論 2							年度	2024
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三年制 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）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									
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						
【教科書】									
配布プリント									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】									
課題・平常点									
※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	2024
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	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	1	
			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	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（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	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	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		
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	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		
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	1	
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	1	
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	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