

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		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变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变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变化	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变化	トレーニングによって起こる身体の生理学的变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