科目名	トレーニング科学2						年度	2025	
英語科目名	Training Science 2						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科 テニスコース 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	手島	教員の実務経験		有	実務経験の職種		大学教員		

## 【科目の目的】

テニスの指導者として求められるトレーニング科学的な思考力を身につけ、客観的事実に基づいたコーチングを行うための知識を 身につけます

## 【科目の概要】

テニス指導者として必要なトレーニング科学を総合的に学びます。

## 【到達目標】

アスリートに対するトレーニング処方についてその方法と諸問題に対する対策まで幅広い知識を学び、アスリートに対するトレーニングサポートの知識を習得することを目標とします。

#### 【授業の注意点】

「トレーニング科学 1」の知識がベースとなります。授業時数の 4 分の 3 以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準=ルーブリック						
ルーブリック	レベル 5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル 1	
評価	優れている	よい	ふつう	あと少し	要努力	
到達目標 A	客観的な事実に基づいた 知見を利用したトレーニ ングがどの様なものかに ついてしっかりと理解し ている		客観的な事実に基づいた 知見を利用したトレーニ ングがどの様なものかに ついて「ある程度」理解 している		客観的な事実に基づいた 知見を利用したトレーニ ングがどの様なものかに ついて理解していない	
到達目標 B	トレーニングの効果を高 めるためのトレーニング プランの作成をしっかり と行うことができる		トレーニングの効果を高 めるためのトレーニング プランの作成を「ある程 度」行うことができる		トレーニングの効果を高 めるためのトレーニング プランの作成を行うこと ができない	
到達目標 C	テニスの競技特性と動作 を意識したトレーニング プランの作成をしっかり と行うことができる		テニスの競技特性と動作 を意識したトレーニング プランの作成を「ある程 度」行うことができる		テニスの競技特性と動作 を意識したトレーニング プランの作成をの作成を 行うことができない	

### 【教科書】

JSP0リファレンスブック

# 【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。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		トレーニング科学 2					)25	
英語表記		Training Science 2					講義	
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 トレーニング科学とは?	トレーニングを科学す る	1 トレーニング科学とは?	トレーニング科学とはどの様な学問かについて理解できる				
1			すでに明らかになってい 2 るトレーニング科学的知 見が意味するもの 既に明らかにされているトレーニング科学的な知見 に活かすべきかについての初歩が理解できる			3		
	1 1 > #71 #4	11. 一、好到兴始田	1 トレーニングの現場	トレーニングの現場で行われるトレーニング科学的な ングの実際について理解できる	・トレーニ			
2   トレーニング科学   的思考	トレーニング科学的思 考を身につける	2 トレーニング科学的思考   3 客観的事実に基づいた効果的トレーニング	ニングと	3				
	3 トレーニングの条		1 運動の種類 各種トレーニングの種類について理解でき					
3			2 運動の強度	運動の強度について理解できる		3		
件設定	適切なトレーニング条件 設定を学ぶ	3 運動の継続時間と休息時	運動の継続時間と休息時間について理解できる					
			1 トレーニングプラン	トレーニングプランを作成することでトレーニング効	果を高め	+	-	
4	トレーニングプラ	トレーニングの効果を 高めるためのトレーニ	2 超回復の原理	ることができることを理解できる 超回復の原理を考慮したトレーニングプランを作成が	マキス	3		
4	ングプランの作成を学ぶ	3 オーバートレーニング	オーバートレーニングのメカニズムと対処方法につい					
			34 71 12 -27	<u>්</u> වි				
5	テニスにおけるト レーニング科学的な トレーニング	テニスのトレーニング 科学	1 競技特性の理解	これまでのテニスに関するトレーニング科学の知 競技特性を理解する	印見から	3		
6	テニスにおけるト レーニング科学的な トレーニング	テニスのトレーニング 科学	1 競技時間とエネルギー 仕給	これまでのテニスに関するトレーニング科学の知 競技時間とエネルギー供給について理解する	田見から	3		
7	テニスにおけるト 7 レーニング科学的な トレーニング	テニスのトレーニング 科学	1 ラケットの科学 打具を用いたスポーツにおける衝突現象をご め視点から理解することができる		ーツ科学	3		
'			2 クイックネス	クイックネスやアジリティーについて理解できる	3	3		
8	トレーニングの原 理	トレーニングの原理を 理解する	1 トレーニングの原理	トレーニングの原理について理解できる		3		
9	トレーニングの原 則	トレーニングの原則を 理解する	1トレーニングの原則	トレーニングの原則について理解できる		3		
		筋力・パワー・スピー ドについて理解する	1 筋力			+		
10	トレーニングの理 論		2 パワー	筋力トレーニングを行う上でパワー・スピー) めのトレーニング手法を理解できる	句上のた	3		
	ыш		3 スピード	over the contract of the contr				
		アジリティー・コー ーニングの理 ディネーション・ラ ダートレーニングにつ	1 アジリティー	テニスに必要な動作を改善するためのトレー: いて理解できる				
11	トレーニングの理 論		2 コーディネーション		ノグにつ	3		
前冊	いて理解する	3 ラダートレーニング	いて圧弾できる					
12	トレーニングの理 論	ゲームのパフォーマン ス向上のためのトレー ニングを理解する	1 ゲームの構成要素を意識したトレーニング	ゲームのパフォーマンスを向上させるためにゲー ける体力の構成要素と競技特性を意識したトレー が理解できる		3		
		自身のゲームパフォーマ	1 課題の抽出	白白のだ。)パワ・ニンフェルギニフェンニン	1			
13 トレーニングプラ ンの作成	レーニングプランを作成	2 改善の手段	自身のゲームパフォーマンスを改善するための   ングプランを作成することができる	トレーニ	3			
		する	3 プランの作成					
		ノオーマン人を以苦りる		1 課題の抽出	16 + 16 m - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
14	トレーニングプラ ンの作成		2 改善の手段	他者(他のプレーヤやスクール生)のゲームパフォーマ ンスを改善するためのトレーニングプランを作成する				
1 F//A	ためのトレーニングプラ ンを作成する	3 プランの作成		, , , -				
		め まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる		3		
15	まとめ		2 自己評価	自身が作成したトレーニングプランについて自己評価 ができる	iすること			
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる				
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