



科目名		ストレングス&コンディショニング理論2 Strength and Conditioning Theory 2			年度	2025
英語表記					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变化	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变化	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