

科目名	ストレングス&コンディショニング理論 1						年度	2025	
英語科目名	Strike length & conditioning theory 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選 2	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に関わる資格取得のための科目です。 ストレングス&コンディショニングの基礎理論を学びます。									
【科目の概要】 運動をした際に身体に起こる様々な変化（筋肉、循環器系、呼吸器系、内分泌系、神経系）を学んでいきます。									
【到達目標】 A. 身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解している B. 3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解している C. 各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による身体への適応を理解している									
【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									
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	身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解している		身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能を理解している				身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の構造を理解している		
到達目標 B	3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解ができる		3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）のうち、2つのエネルギー供給機構を理解している。				3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）のうち、1つのエネルギー供給機構を理解している		
到達目標 C	各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による身体への適応を理解している		各種トレーニング（レジスタンストレーニング・有酸素トレーニング）による概要について理解している				トレーニングの原理原則を理解している		
【教科書】 配布プリント									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 授業内小テスト出席点期末試験									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ストレンクス&コンディショニング理論 1			年度	2025
英語表記		Strike length & conditioning theory 1			学期	前期
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	体力学総論	体力の要素を学ぶ	1 体力の定義	体力と関係する様々な要素を知る	1	
			2 体力の個人特性	体力と個体特性を知る		
			3 スポーツにおける体力	スポーツにおける体力の特性を知る		
3	エネルギー供給機構①	ヒトの身体がどうエネルギーを供給しているかを知る	1 生体エネルギーとは	ヒトが運動をする際のエネルギーについて知る	1	
			2 エネルギー発生仕組み	ヒトが運動をする際のエネルギーの産生について		
4	エネルギー供給機構②	エネルギー供給機構とスポーツ	1 エネルギー供給機構とスポーツの競技特性の関係を知る	スポーツの競技特性とエネルギー供給機構の関係	1	
5	骨格筋の構造と働き	骨格筋の種類とそれぞれの機能を学ぶ	1 筋肉の分類	身体に存在する筋肉の種類と役割について	1	
			2 骨格筋の種類	羽状筋、紡錘状筋について		
			3 骨格筋の構造	骨格筋の構造をしている物		
6	骨格筋の種類と収縮	骨格筋が収縮する仕組みを知ろう	1 筋線維の種類	骨格筋の筋線維タイプについて	1	
			2 筋の収縮	骨格筋が収縮する仕組み、収縮の仕方		
7	呼吸器系と運動	運動による呼吸器系の作用を学ぼう	1 呼吸とは	呼吸に関わる身体の機能について	1	
			2 運動と呼吸	運動することによって起こる呼吸の変化		
			3 酸素摂取量とは	ヒトが酸素を取り込む仕組みについて		
8	循環器系と運動	運動による循環器系の作用を学ぼう	1 循環器とは	循環器に関わる身体の機能について	1	
			2 心拍数と運動	運動することによって起こる心拍数の変化		
			3 心臓と運動	運動することによって起こる心臓の形態の変化		
9	神経系と運動①	運動による神経系の作用を学ぼう①	1 神経系と構造	中枢神経と末梢神経について	1	
			2 神経の種類	自律神経と体性神経について		
			3 運動単位と筋	運動単位と筋肉の関係		
10	神経系と運動②	運動による神経系の作用を学ぼう②	1 筋収縮と神経	筋収縮に関わる神経線維	1	
			2 筋紡錘	筋紡錘の作用について		
			3 ゴルジ腱器官	ゴルジ腱器官の役割について		
11	内分泌系と運動	運動による内分泌系の作用を学ぼう	1 内分泌組織	ホルモンを生成する組織	1	
			2 ホルモンの種類	脂溶性ホルモンと水溶性ホルモンの違い		
			3 ホルモンの働き	運動におけるホルモンの作用		
12	トレーニングの原理原則	トレーニングの原理原則を知ろう	1 トレーニングの原理原則	トレーニングを実施する際の原理原則について	1	
13	筋力トレーニングの基礎知識	筋力トレーニングに対する身体の変化について学ぼう	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		
14	有酸素トレーニングの基礎知識	有酸素トレーニングに対する身体の変化について学ぼう	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		
15	総まとめ	知識の整理	1 今までの復習	運動による様々な身体の変化の再確認	1	

評価方法：1. 小テスト、2. 課題、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