

科目名	ストレングス&コンディショニング理論 2						年度	2025	
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 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		
<b>【科目の目的】</b> 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。									
<b>【科目の概要】</b> 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。									
<b>【到達目標】</b> 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									
<b>【授業の注意点】</b> 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	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		
<b>【教科書】</b> 配布プリント									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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 2			年度	2025
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	多関節運動と単関節運動	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