

科目名	トレーニング科学 2							年度	2025
英語科目名	Exercise Science 2							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 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		無	実務経験の職種				
【科目の目的】 アスリートのトレーニングやリハビリテーションの支援に必要なとなるトレーニングの医科学的な知識の習得を目指します。また、最適なトレーニングを処方するための運動動作およびパフォーマンスの測定手法や評価手法についても学びます。									
【科目の概要】 アスレティックトレーナーに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ができる。									
【授業の注意点】 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5 優れている	レベル4 よい		レベル3 ふつう		レベル2 あと少し		レベル1 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よう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ようなものかについて「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よう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	パフォーマンステストの結果をトレーニング科学的観点からしっかりと解釈することができる			パフォーマンステストの結果をトレーニング科学的観点から「ある程度」解釈することができる				パフォーマンステストの結果をトレーニング科学的観点から解釈することができない	
到達目標 D	有酸素性運動と無酸素性運動について正しく理解し、無酸素性作業閾値についてLTとVTの違いをしっかりと説明することができる			有酸素性運動と無酸素性運動について正しく理解し、無酸素性作業閾値についてLTとVTの違いを「ある程度」説明することができる				有酸素性運動と無酸素性運動について正しく理解し、無酸素性作業閾値についてLTとVTの違いを説明することができない	
【教科書】 アスレティックトレーナー専門科目テキスト「スポーツ科学」									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

