

科目名	トレーニング科学							年度	2025
英語科目名	Exercise Science							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1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		大学講師		
【科目の目的】									
トレーニングの原理・原則に基づいたトレーニングができるようになるために、スポーツ科学の知見について学習しながら、実際の指導場面を意識したトレーニングの基礎知識を学びます。									
【科目の概要】									
競技者育成と評価、競技者育成システムにおける指導計画、競技力向上のためのチームマネジメント、競技スポーツとIT、体力とは、トレーニングの進め方、トレーニングの種類について学びます。									
【到達目標】									
体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学に基づく基礎的な知識修得を目標とします。 A. 体力とは何かについてしっかりと理解している。 B. 継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてしっかりと理解している。 C. トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解している。 D. トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができる。									
【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	体力とは何かについてしっかりと理解している。		体力とは何かについてある程度理解している。		体力とは何かについてしっかりと理解できていない。				
到達目標 B	継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてしっかりと理解している。		継続的な運動が健康状態に及ぼす効果についてある程度理解している。		継続的な運動が健康状態に及ぼす効果について理解できていない。				
到達目標 C	トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解している。		トレーニングの原理・原則についてある程度理解している。		トレーニングの原理・原則についてしっかりと理解できていない。				
到達目標 D	トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができる。		トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行う程度することができる。		トレーニングの種類とその効果を理解し、トレーニング処方を行うことができない。				
【教科書】 配布プリント									
【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。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

