科目名	トレーニング演習１							年度	2025
英語科目名	Training practice 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 テニスコース　1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	野尻	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】

定期的にフィットネススコアを計測し、オンコートでのパフォーマンスと照らし合わせたトレーニング法を実践しフィジカルレベルの向上を目指します。

【科目の概要】

テニスプレイヤーとして最適なからだをつくるためのトレーニング方法を学び、実践します。

【到達目標】

A　マシントレーニングの使用方法を理解し、実践できる
B　デッドリフト・スクワットの基本動作を理解し、実践できる
C　連戦の試合において高い運動スキルを維持できる

【授業の注意点】

授業日数の４分の３以上出席しなくては単位取得できません。10分以上の遅刻は欠席となります。教員の指示に従い安全に注意をして授業を行います。

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	マシントレーニングの使用方法を理解し、実践できる		マシントレーニングの使用方法を理解し、ある程度実践できる		マシントレーニングの使用方法を理解はできるが、実践はあまり上手くいかない
到達目標 B	デッドリフト・スクワットの基本動作を理解し、実践できる		デッドリフト・スクワットの基本動作を理解し、ある程度実践できる		デッドリフト・スクワットの基本動作を理解はできるが、実践はあまり上手くいかない
到達目標 C	連戦の試合において高い運動スキルを維持できる		連戦の試合において高い運動スキルをある程度維持できる		連戦の試合において高い運動スキルを維持することがあまり上手くいかない

【教科書】

テニス指導教本1・2

【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。

科目名	トレーニング演習１	年度	2025
英語表記	Training practice 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	トレーニングの目的とMFCの利用方法について	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	トレーニングの概要	トレーニングの概要を理解する		
			3	マシントレーニングの概要	トレーニングの概要を理解する		
2	筋持久力の向上①	スクワット	1	スクワットの正しいフォームの理解	スクワットの正しいフォームを理解できる	2	
3	筋持久力の向上②	スクワット	1	スクワットの正しいフォームの習得	スクワットの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
4	筋持久力の向上③	デッドリフト	1	デッドリフトの正しいフォームの理解	デッドリフトの正しいフォームを理解できる	2	
5	筋持久力の向上④	デッドリフト	1	デッドリフトの正しいフォームの習得	デッドリフトの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
6	筋持久力の向上⑤	ベンチプレス	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	ベンチプレスの正しいフォームの理解	ベンチプレスの正しいフォームを理解できる		
7	筋持久力の向上⑥	ベンチプレス	1	ベンチプレスの正しいフォームの習得	ベンチプレスの正しいフォームを理解し、習得できる	2	
8	全身性筋力の向上⑦	プランク・全身の強化	1	プランク	プランクの正しいフォームを理解できる	2	
			2	下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
9	全身性筋力の向上①	プランク・全身の強化	1	プランク	プランクの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
			2	下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
10	全身性筋力の向上②	プランク・全身の強化	1	プランク	プランクの正しいフォームを理解し、取得できる	2	
			2	下肢のトレーニング	プランク・スクワット・デッドリフトの正しいフォームを意識して全身の強化ができる		
11	フットワークの強化①	スピードとアジリティトレーニング	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	コーデネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングの意味と目的を理解する		
12	フットワークの強化②	スピードとアジリティトレーニング	1	コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングを理解し、実践できる	2	
13	フットワークの強化③	スピードとアジリティトレーニング	1	コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニングを理解し、第三者にデモンストレーションできる	2	
14	持久力の向上①	インターバルトレーニング	1	インターバルトレーニング	インターバルの意味と目的を理解することができる	2	
15	持久力の向上②	インターバルトレーニング	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	インターバルトレーニング	インターバルの意味と目的を理解し、トレーニングを実践できる		

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