

科目名	トレーニング科学 2							年度	2025
英語科目名	Training Science 2							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 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		有	実務経験の職種		大学教員		
【科目の目的】 テニスの指導者として求められるトレーニング科学的な思考力を身につけ、客観的事実に基づいたコーチングを行うための知識を身につけます									
【科目の概要】 テニス指導者として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を目標とします。									
【授業の注意点】 「トレーニング科学 1」の知識がベースとなります。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	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様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様なものかについて「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様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	テニスの競技特性と動作を意識した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		テニスの競技特性と動作を意識した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		テニスの競技特性と動作を意識したトレーニングプランの作成を行うことができない				
【教科書】 JSP0リファレンスブック									
【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。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

