

科目名	トレーニング演習 4							年度	2025
英語科目名	Training Exercises 4							学期	後期
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	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	内田	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		
【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。また、ジュニア育成に必要なトレーニング指導のプログラム手順などを学び、実践します。									
【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。また、テニスコーチとしてもパフォーマンス向上のためのプロセスを学び、プログラムデザインを立案・実行することができます。									
【到達目標】									
A 低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる B 高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる C 運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる									
【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	低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		低学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる				
到達目標 B	高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる		高学年のジュニア選手に対するトレーニング法を理解して実践することができる				
到達目標 C	運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる		運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる		運動連鎖を理解してより発展的なストロークやサーブを打つことができる				
【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 4				年度	2025
英語表記		Training Exercises 4				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	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	マシントレーニングの概要を理解する		
2	コーディネーショントレーニング①	低学年のジュニア選手の特徴を理解する	1	ゲーム形式のトレーニング各種	複数のゲーム形式のトレーニングを理解することができる	2	
3	コーディネーショントレーニング②	複数のプランク（コア）メニューを理解する	1	プランク各種	低学年でも行える負荷の少ないプランクを理解することができる	2	
4	コーディネーショントレーニング③	サーキットトレーニングのメニューを理解する	1	サーキットトレーニング	低学年でも行えるサーキットトレーニングを理解することができる	2	
5	レジスタンストレーニング①	高学年のジュニア選手の特徴を理解する	1	ゲーム形式のトレーニング各種	複数のゲーム形式のトレーニングを理解することができる	2	
6	レジスタンストレーニング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		
7	レジスタンストレーニング③	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		
8	運動連鎖①	身体の正しい使い方を理解する	1	メディシンボール	運動連鎖を理解できる	2	
9	運動連鎖②	身体の正しい使い方を理解して実践することができる	1	メディシンボール	運動連鎖を理解して実践できる	2	
10	プログラムデザイン	運動連鎖について	1	運動連鎖を指導できるプログラムがデザインできる	運動連鎖を理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
11	プログラムの実践	デザインしたメニューの実践	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	デザインの実践	自身で考案したプログラムの実践と第三者にデモンストレーションができる		
12	プログラムデザイン	低学年のジュニア選手に向けたトレーニング指導	1	低学年向けのトレーニングプログラムがデザインできる	低学年のジュニア選手を理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
13	プログラムの実践	デザインしたメニューの実践	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	デザインの実践	自身で考案したプログラムの実践と第三者にデモンストレーションができる		
14	プログラムデザイン	高学年のジュニア選手に向けたトレーニング指導	1	高学年向けのトレーニングプログラムがデザインできる	高学年のジュニア選手を理解し、第三者にデモンストレーションができる	2	
15	プログラムの実践	デザインしたメニューの実践	1	inbodyの測定	自身のフィットネススコアを理解する	2	
			2	デザインの実践	自身で考案したプログラムの実践と第三者にデモンストレーションができる		

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