

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	トレーニング科学2
科目基礎情報				
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期 前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数 30時間
単位数	2単位	授業形態	講義	
教科書/教材	「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ（公益財団法人日本スポーツ協会）			
担当教員情報				
担当教員	加藤	実務経験の有無・職種	有 大学講師	
学習目的				
アスリートにおけるトレーニング理論とその方法から海外遠征の諸問題とその対応まで、アスリートのトレーニングに関してスポーツ指導者に必要なスポーツ科学の発展的な知識を学び、知識に基づいたトレーニング指導ができることが目的です。				
到達目標				
各種トレーニング理論について、体力テストとその活用法、スキル獲得とその獲得過程についてなど、スポーツ指導者として知るべきスポーツ科学分野について学び、知識の習得が目標です。				
教育方法等				
授業概要	アスリートにおけるトレーニング理論とその方法から海外遠征の諸問題とその対応まで、アスリートのトレーニングに関してスポーツ指導者に必要なスポーツ科学を学びます。			
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。			
評価方法	種別	割合	備 考	
	試験・課題	100%	筆記試験	
	小テスト	%		
	レポート	%		
	成果発表 (口頭・実技)	%		
	平常点	%		
授業計画（1回～30回）				
回	授業内容	各回の到達目標		
1回	体力について	体力について理解します		
2回	トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理・原則について理解します		
3回	トレーニングの種類	トレーニングの種類について理解します		
4回	トレーニング論Ⅱ	トレーニングの考え方について理解します		
5回	トレーニング論Ⅱ	筋力トレーニングについて理解します		
6回	トレーニング論Ⅱ	スピードトレーニングについて理解します		
7回	トレーニング論Ⅱ	アジリティトレーニングについて理解します		
8回	トレーニング論Ⅱ	持久力トレーニングについて理解します		
9回	トレーニング論Ⅱ	トレーニング目標の設定について理解します		
10回	トレーニング論Ⅱ	トレーニング・プログラムの設計について理解します		
11回	トレーニング論Ⅱ	ピリオダイゼーション(期分け)について理解します		
12回	トレーニング論Ⅱ	トレーニング計画と疲労およびその回復について理解します		
13回	トレーニング論Ⅱ	トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件について理解します		
14回	トレーニング論Ⅱ	形態および身体組成の測定と評価について理解します		
15回	トレーニング論Ⅱ	各種体力要素の測定と評価(フィットネスチェック)について理解します		

回	授業内容	各回の到達目標
16回	トレーニング論II	各種体力要素の測定と評価(フィールドテスト)について理解します
17回	トレーニング論II	バッテリーテストについて理解します
18回	トレーニング論II	測定結果の活用の際の留意点について理解します
19回	トレーニング論II	スキルについて理解します
20回	トレーニング論II	スキルについて理解します
21回	トレーニング論II	スキルトレーニングの原理について理解します
22回	トレーニング論II	スキルトレーニングの原理について理解します
23回	トレーニング論II	スキルの獲得過程の特性と注意について理解します
24回	競技別のトレーニング計画とその方法	階級制競技のトレーニング計画について理解します
25回	競技別のトレーニング計画とその方法	採点競技のトレーニング計画について理解します
26回	競技別のトレーニング計画とその方法	シーズンスポーツ(夏季競技)のトレーニング計画について理解します
27回	競技別のトレーニング計画とその方法	シーズンスポーツ(冬季競技)のトレーニング計画について理解します
28回	競技別のトレーニング計画とその方法	コンタクトスポーツのトレーニング計画について理解します
29回	競技別のトレーニング計画とその方法	プロスポーツのトレーニング計画について理解します
30回	まとめ	全体を理解できている