

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	スポーツ健康学科三年制		コース名	テニスコース		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						
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。 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ます。						
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の知識修得を目標とします。「トレーニング科学1」の知識をベースとした発展的な知識修得を目標とします。					
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。					
評価方法	種別	割合	備 考			
	試験・課題	100%	試験と課題を総合的に評価します			
	小テスト	0%				
	レポート	0%				
	成果発表 (口頭・実技)	0%				
	平常点	0%				
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		

授業計画（１６回～３０回）

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	スキルについて知ります
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知ります
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	全体のまとめ