

授業科目名	トレーニング科学概論		授業形態	講義	授業科目区分	専門科目 (基礎科目B)		
担当教員名	山本 正嘉・高井 洋平				補助担当者名			
単位数	2 単位		履修年次	2年次	受け入れ人数	150名程度		
授業の概要	トレーニングとは、ある目的を持って、人体の形態や機能をそれに合致するように改造していくことである。各人の多様な目的に合わせて適切なトレーニングを行うためには、これまでに積み上げられてきた科学的な知識が必須で、特に体育やスポーツの指導者を目指す者にとっては不可欠である。同時に、科学的な知見には限界があり、万能ではないことも知っておく必要がある。本講義では、スポーツ選手のトレーニングを中心とし、子どもや中高齢者の体力づくり等の問題にも触れながら、現代のトレーニング理論の基礎となっている概念や知識について講義する。これらの内容を習得することにより、体育やスポーツにおける実際の指導現場において、自身が拠って立つ理論的な基盤が得られると期待できる。							
授業の到達目標及び成績評価の方法	授業の到達目標			成績評価の方法				
				授業期間		定期試験		
				授業	テスト	レポート		
				発表	発表	割合%		
■認知的領域	人間の身体的能力を、様々な目的に応じて適切に変えていくために必要な、最低限の知識を理解する。また、それらを単なる知識のレベルに留めるのではなく、自身が現場で活用・応用できるような考え方を身につける。					○		70
■情意的領域	トレーニングとは人間の身体を意図的に変える行為なので、間違った方向に変える危険性もはらんでいる。特に、他人の身体を変えようとする立場である指導者に課せられた責任は重いことを認識し、科学の有効性と限界を踏まえつつ、現場における自分のあり方をイメージできるようにする。					○		30
□技能的領域								
成績評価の基準	講義の内容を十分に理解・習得できているかについて、期末試験を行うとともに、授業中に行うアクティブラーニング（小レポート）の内容も加味して、合計で60点以上を合格とする。							
テキスト、教材参考書	テキストの購入の必要はないが、授業中に随時、参考図書を紹介する。 山本は、講義に使用するパワーポイント資料を基本的に毎回配付する。 高井は、講義に使用するパワーポイント資料を基本的に毎回配付する。							
履修条件・関連科目			備考(教員メッセージ含む)	大部分の受講生は、過去および現在において、特定のスポーツ種目に携わり、その能力を向上させようと努力しているでしょう。本講義では、そのような自分の能力向上にとって役立つ知識を提供するとともに、それを身につけて自身の血肉にするためのアクティブラーニングを行う予定です。				
オフィス・アワー	山本：随時可能ですが、事前にアポイントを取る方が確実です（スポーツトレーニング教育研究センター2階・山本教員室）、高井：随時可能ですが、事前に連絡を取る方が確実です（スポーツトレーニング教育研究センター2階、高井教員室）							
授業計画								
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
1	山本 正嘉	トレーニングとは何か？ トレーニングの原則			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
2	〃	科学とは何か？ 科学の有効性と限界 科学的なトレーニングの具体例			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
3	〃	スポーツ選手における体力要素のとらえ方			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
4	〃	力（ちから）を規定する要因とそのトレーニング方法			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
5	〃	スピードを規定する要因とそのトレーニング方法			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
6	〃	パワー、バネを規定する要因とそのトレーニング方法			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
7	〃	ローパワーの持久力を規定する要因とそのトレーニング方法			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
8	〃	ハイパワーの持久力を規定する要因とそのトレーニング方法			左記のテーマに関する予習・復習を、授業中の小レポートで確認する			
9	高井 洋平	トレーニングにおける過負荷と特異性の原理			トレーニングの原理原則について予習してくる。			
10	〃	筋力向上と筋肥大のトレーニングプログラムの違い			筋肥大に影響する要因、筋力を規定する要因について予習してくる。			
11	〃	パワートレーニングの特異性			ヒトの力・速度・パワー関係について予習してくる。			
12	〃	プライオメトリックトレーニングの理論と実際			筋腱複合体について予習・復習をしてくる。			
13	〃	持久力トレーニングの特異性			運動時のエネルギー供給について予習・復習をしてくる。			
14	〃	筋力トレーニングと持久力トレーニングの複合トレーニングの特異性			筋力トレーニング、持久力トレーニングの復習をしてくる。			
15	〃	コンディショニング、ピリオダイゼーションの理論と実際			スポーツ選手のコンディショニング、ピリオダイゼーションについて予習・復習をしてくる。			
16	山本 正嘉 高井 洋平	学期末試験						