

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|----------------|----------|-----|---------|----|
| 授業科目名<br>(ナンバリングコード)      | スポーツトレーニング実践論<br>(131B1-3306)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          | 授業形態                                                                                   | 講義・演習   | 授業科目区分                             | 専門科目<br>(応用科目) |          |     |         |    |
| 担当教員名                     | 三浦 健・永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                        |         | 補助担当者名                             |                |          |     |         |    |
| 単位数                       | 2 単位                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          | 履修年次                                                                                   | 3年次     | 受け入れ人数                             | 60名程度          |          |     |         |    |
| 授業の概要                     | スポーツトレーニングの効果的な推進は、適切な目標設定とそれを達成するための課題設定、課題解決方法や手段の選択・創造、時間資源を考慮した計画立案、効果的な実践、成果の測定・評価及び診断するという一連のトレーニングサイクル（D+PDCAサイクル）を循環させる能力が要求される。本講義では、トレーニングサイクルを形成する理論とCSCS資格で要求される各種トレーニングの方法論などを概説すると同時に、受講生が自分自身のトレーニングを振り返り、かつ今後のトレーニングを立案しながら、トレーニングの実践能力の基礎を育成する。さらに、スポーツトレーニングの実践過程を記録し、分析・評価する実践的研究法（事例研究）についても言及し、その研究法の基礎が身につくことも期待している。 |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| 授業の到達目標<br>及び成績評価の<br>方 法 | 授業の到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                        | 成績評価の方法 |                                    |                |          |     |         |    |
|                           | D Pで<br>目指す<br>資質・<br>能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 課題解決力、科学的表現力、専門的な知識・<br>教養               | 授業期間                                                                                   |         |                                    |                | 定期<br>試験 | その他 | 割合<br>% |    |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          | 授業                                                                                     | テスト     | レポート                               | 発表             |          |     |         |    |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ■認知的領域                                   | ・自分自身のトレーニングを振り返り、自らが関わろうとする将来のトレーニング活動への手がかり・指針を説明する。<br>・スポーツトレーニングの基礎的な理論やスキルを理解する。 |         | ○                                  | ○              |          |     |         | 70 |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ■情意的領域                                   | ・トレーニングに関わる事象や理論について興味・関心を持ち、それを積極的にかつ受講生同士で協力して探求しようとする。                              | ○       |                                    |                |          |     |         | 30 |
| □技能的領域                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| 成績評価の基準                   | 毎時間、WebClassを用いて、授業ワークを行う。そのため、i-PadもしくはPCを持参すること。ワーク課題は、書き込み度で評価する。また、授業内容等の理解は、課題レポートに対する達成度を基に評価する。テストは、CSCSの資格認定試験の問題の理解度で評価する。                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| テキスト、教材<br>参 考 書          | i-PadもしくはPCを持参すること。必要に応じて資料を配布するが、詳しい資料は「WebClass」より授業後にダウンロードすること。参考図書として、「競技力向上のトレーニング戦略（ボンパ：大修館、2006、@ 4,000円）」、「スポーツトレーニング理論（村木征人：ブックハウスHD、1994、@ 4,635）」、「NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング第4版（ブックハウスHD、2018、@ 12,000）」を推薦する。                                                                                                              |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| 履修条件・<br>関連科目             | バイオメカニクス、運動生理学を履修しておくことが望ましい。                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          | 備考(教員メッセージ含む)                                                                          |         | 将来、スポーツや武道に積極的に関わろうと考えている学生の受講を望む。 |                |          |     |         |    |
| オフィス・アワー                  | 三浦：火曜日 15：00～16：00 総合体育館教員室<br>永原：随時 大学院棟3階 教員室1                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| 授業計画                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |
| 回                         | 担当教員名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業内容                                     |                                                                                        |         | 授業時間外の指導等<br>(予習、復習、レポート等課題の指示)    |                |          |     |         |    |
| 1                         | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツトレーニングの構造とその基礎理論（D+PDCA サイクルなど）      |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 2                         | 〃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | トレーニングのための解剖生理学                          |                                                                                        |         | 授業内容の復習（15分）                       |                |          |     |         |    |
| 3                         | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの目標設定論                         |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 4                         | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングのためのバイオメカニクス                       |                                                                                        |         | 授業内容の復習（15分）                       |                |          |     |         |    |
| 5                         | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの評価・診断論                        |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 6                         | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングのための栄養学                            |                                                                                        |         | 授業内容の復習（15分）                       |                |          |     |         |    |
| 7                         | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの手段・方法論                        |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 8                         | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングのためのスポーツ心理学                        |                                                                                        |         | 授業内容の復習（15分）                       |                |          |     |         |    |
| 9                         | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの計画論1                          |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 10                        | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングのためのプログラムデザイン                      |                                                                                        |         | 授業内容の復習（15分）                       |                |          |     |         |    |
| 11                        | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの計画論2                          |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習(15分)            |                |          |     |         |    |
| 12                        | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングのためのエクササイズテクニック                    |                                                                                        |         | 授業内容の復習（60分）                       |                |          |     |         |    |
| 13                        | 永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツトレーニングの計画論3                          |                                                                                        |         | Web-Class で授業内容の復習（15分）            |                |          |     |         |    |
| 14                        | 〃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | スポーツトレーニングの管理論（トレーニングのモニタリング、修正、リスク管理など） |                                                                                        |         | WebClassで授業内容の復習                   |                |          |     |         |    |
| 15                        | 三浦 健<br>永原 隆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 補足とまとめテスト（30点）、授業評価                      |                                                                                        |         |                                    |                |          |     |         |    |