

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	高井 洋平・山本 正嘉				補助担当者名			
単位数	2 単位		履修年次	-	受け入れ人数	-		
授業の概要	本授業は、スポーツ選手のトレーニングを中心に、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概説する。トレーニングとは、人間の形態や機能にある目的に合致するように改造していくことである。目的に合う適切なトレーニングを行うためには、科学的な知識が必要である。同時に、科学的な知見には限界があり、万能でないことを知っておく必要がある。本講義の内容を習得することにより、体育やスポーツ指導現場において、理論的なトレーニング指導を行うための基盤が得られると期待できる。スポーツ・武道及び体育・健康づくりについての指導や普及の基礎的な内容を理解する科目である。							
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				
	D Pで 目指す 資質・ 能力	科学的の支援力、科学的の表現力、専門的な知識・教養	授業期間		定期 試験	その他	割合 %	
		()	授業	テスト				レポート
	認知的領域	人間の身体能力を目的に応じて変えていくために必要な知識を習得している。習得した知識を、自身が現場で活用・応用できるような考え方が身についている。						60
	情意的領域	毎回の授業で課される小レポートについて、主体的かつ意欲的に取り組もうとする。						40
技能的領域								
成績評価の基準	講義の内容を十分に理解・習得できているかを確認するために、期末試験を行う。また、授業中に行うアクティブラーニング(小レポート)の内容も加味する。期末試験と小レポートの合計点が60点以上を合格とする。							
テキスト、教材 参考書	基本的に、講義に使用するパワーポイント資料を毎回配布する。その際に必要に応じて、参考図書を紹介する。 ・福永哲夫・山本正嘉編著『体育・スポーツにおける実践研究の考え方と論文の書き方』市村出版、 ・山本正嘉著『トレーニング科学入門』市村出版(2019年9月刊行)							
履修条件・ 関連科目	特になし	備考(教員メッセージ含む)	受講生の多くは、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、自身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	随時可能ですが、事前にアポイントを取るほうが確実です。 (山本：スポーツトレーニング教育研究センター2階・センター長室、yamamoto@nifs-k.ac.jp) (高井：スポーツトレーニング教育研究センター2階・教員室2、y-takai@nifs-k.ac.jp)							
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	高井 洋平	科学的なトレーニングとは？	トレーニングの原理原則についての予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
2	"	レジスタンストレーニングの効果 筋肥大と筋力向上のプログラムの違い	筋肥大・筋力を規定する要因についての予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
3	"	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の予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
4	"	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の予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
5	"	持久カトレーニングの特異性	運動時のエネルギー供給系についての予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
6	"	各種トレーニングを組み合わせた複合トレーニングの効果	各種トレーニングの効果についての予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
7	"	ピリオダイゼーションの理論と実際	スポーツ選手のピリオダイゼーションについて予習・復習(1時間)を、小レポートで確認する					
8	"	試験(高井担当)	授業を行った内容の復習を試験で確認する。					
9	山本 正嘉	授業ガイダンス トレーニングとは？トレーニングの原則	左記のテーマに関する予習・復習(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
10	"	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(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
11	"	スポーツ選手における体力要素の捉え方	左記のテーマに関する予習・復習(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
12	"	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(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
13	"	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(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
14	"	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(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
15	"	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(1時間)を、授業中の小レポートで確認する					
16	"	学期末試験(山本担当)						