

授業科目名	スポーツトレーニング実践論		授業形態	講義・演習		授業科目区分	専門科目 (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 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	課題解決力、科学的表現力、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	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。 ・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 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（ボンバ：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・ 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 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 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
1	三浦 健 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	〃	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	〃	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	〃	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	〃	トレーニングのための栄養学				授業内容の復習（15分）			
7	〃	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	〃	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	〃	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	〃	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	〃	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	〃	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	〃	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	〃	補足とまとめテスト（30点）、授業評価							