

タイトル「**2023年度大学院スポーツ科学研究科(公開用)**」、フォルダ「**大学院スポーツ科学研究科**」
 シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー			
科目名	トレーニング学特論		
担当教員	青山 亜紀		
対象学年	1年,2年	開講学期	後期
曜日・時限	木 2		
講義室	1405	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類			
科目中分類			
科目小分類			
科目の位置付け（開発能力）	<p>■ DPコード：学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連</p> <p>DP1. 多文化，異文化を理解し，グローバル化する知識基盤社会の一員，スポーツに関わる一員として自らの意見を表現することができる（20%）。</p> <p>DP2. 知識基盤社会の構成員として自らの専門における研究能力のみならず，確かな教養と高い倫理感を持ち，論理的な思考力を有し，スポーツにおける競技スポーツの位置づけ及び意味に対して自らの意見を説明できる（20%）。</p> <p>DP3. スポーツに携わる中で，自らが発見した問題や直面した問題に対し，専門的な知識・技能を用いて主体的にかつ協働して体系的な解決策を見だし，それを遂行することができる（60%）。</p>		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分			
科目概要・キーワード	<p>本科目では、選手の準備システムにおける専門的諸原則、現代の競技スポーツにおけるピリオダイゼーションシステム、多年準備・年間準備システム構築の基礎、多年準備システムにおける選手の選抜と育成等を学修し、競技スポーツにおける選手の主要課題としてあげられる「主要試合に向けた最適な競技力形成」および、「主要試合での最高の競技力発揮」という問題について、スポーツ・トレーニング学的観点から深く検討します。選手の準備システムとしてのスポーツ・トレーニングの本質的意義を理解することにより、近年の高度化した競技スポーツにおける競技力形成の諸問題について、自ら解決することができる能力を身につけます。授業形態は講義形式により行います。なお、授業を補完・代替するため、オンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。</p> <p>■（キーワード）準備システム、ピリオダイゼーション、競技力形成、競技力発揮</p>		
授業の趣旨	<p>■ 副題 スポーツ・トレーニングの本質的意義を明らかにする</p> <p>■ 授業の目的 近年の高度化した競技スポーツにおける競技力形成・発揮の諸問題について、自ら解決することができる能力を身につけることを目的としています。</p> <p>■ 授業のポイント 「主要試合での最高成績達成」。この問題は競技スポーツにおける普遍的な課題であり、競技力の形成・発揮の両面から検討することが必要です。現代の競技スポーツは高度に発展を遂げたことにより、競技力の形成・発揮に関わる様々な要因が大きく変化しました。このような背景からトレーニング学特論では、近年の高度化した競技スポーツにおける競技力形成・発揮に関する諸問題をトレーニング学的側面から明らかにし、自ら解決することができる高度な技能を身につけます。</p>		

総合到達目標	<p>■学識・専門技能を高めるために、トレーニング学領域における国内外の最新の専門知識を体系的・理論的に理解し、実際のトレーニング現場で生じる諸問題を解決することが出来る高度な技能を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるための思考の基本的枠組みを説明することが出来る（第1回から第3回）。 ・多年準備システムの重要性およびその本質的意義を理解することで、各選手に最適な多年準備を構築することが出来る（第4回から第9回）。 ・ジュニア・ユース年代におけるトレーニング学的諸問題を理解することで、合理的な選手の選抜・育成について説明することが出来る（第10回から第12回）。 ・トレーニング・ピリオダイゼーションの本質的意義を理解することで、現代の競技スポーツの実情に適応した年間準備を構築することが出来る（第13回から第15回）。 										
成績評価方法	<p>■小レポート5回（70%）適応DP-2,3 （評価の観点）本講義で取り上げる具体的テーマについて、定期的に振り返ることにより、理解度を確認し客観的に評価をするため小レポートを実施します。 （フィードバックの方法）授業中に「講評」および「解説」をします。</p> <p>■レポート1回（30%）適応DP-1 （評価の観点）講義内容を踏まえ、与えられた設問に対して、的確かつ論理的に答えているかどうかを評価します。 （フィードバックの方法）授業中に「講評」および「解説」をします。</p>										
履修条件	基本科目のスポーツ科学総論2、スポーツ科学研究法の単位習得後の履修又は並行して履修していることが望ましい。										
履修上の注意点	特になし										
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="464 882 517 931">回</th> <th data-bbox="517 882 1493 931">内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="464 931 517 1296">1</td> <td data-bbox="517 931 1493 1296"> ①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則① ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」についてを学修し（DP2、）受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）現在までの学びで知識として習得しているスポーツトレーニングに関わる原理・原則をまとめる。 ④復習（120分）これまで学習してきたスポーツトレーニングに関わる原理・原則を基盤知識として、「準備システムにおける専門的諸原則」の本質的意義についてまとめる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1296 517 1727">2</td> <td data-bbox="517 1296 1493 1727"> ①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則② ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」についてを学修し（DP2）、受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）第1回目の講義内容であった「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」の問題が、第2回目にとりあげる「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」とどのような関連性があるのかについてまとめてくる。 ④復習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面を想定し問題点や解決策を検討する。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1727 517 2029">3</td> <td data-bbox="517 1727 1493 2029"> ①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則③ ②授業概要 選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し（DP2）、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される問題点を説明できるようにしてくる。 ④復習（120分）第1回目から3回目までの講義内容を確認し、選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目についてまとめる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 2029 517 2157">4</td> <td data-bbox="517 2029 1493 2157"> ①授業テーマ 選手の多年準備構築の基礎① ②授業概要 選手の準備プロセスにおいて多年次に計画立案に関する問題を学修し（DP2）し、受講者が多年準備の重要性およびその意義について説明することができる </td> </tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則① ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」についてを学修し（DP2、）受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）現在までの学びで知識として習得しているスポーツトレーニングに関わる原理・原則をまとめる。 ④復習（120分）これまで学習してきたスポーツトレーニングに関わる原理・原則を基盤知識として、「準備システムにおける専門的諸原則」の本質的意義についてまとめる。	2	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則② ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」についてを学修し（DP2）、受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）第1回目の講義内容であった「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」の問題が、第2回目にとりあげる「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」とどのような関連性があるのかについてまとめてくる。 ④復習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面を想定し問題点や解決策を検討する。	3	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則③ ②授業概要 選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し（DP2）、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される問題点を説明できるようにしてくる。 ④復習（120分）第1回目から3回目までの講義内容を確認し、選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目についてまとめる。	4	①授業テーマ 選手の多年準備構築の基礎① ②授業概要 選手の準備プロセスにおいて多年次に計画立案に関する問題を学修し（DP2）し、受講者が多年準備の重要性およびその意義について説明することができる
回	内容										
1	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則① ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」についてを学修し（DP2、）受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）現在までの学びで知識として習得しているスポーツトレーニングに関わる原理・原則をまとめる。 ④復習（120分）これまで学習してきたスポーツトレーニングに関わる原理・原則を基盤知識として、「準備システムにおける専門的諸原則」の本質的意義についてまとめる。										
2	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則② ②授業概要 選手の競技力向上のためのトレーニングプロセスを、適切な方向へと進展させるために重要な役割を果たす思考の基本的枠組みである専門的諸原則のうち、「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」についてを学修し（DP2）、受講者がそれを説明することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）第1回目の講義内容であった「最高のパフォーマンスへの志向性」、「進化した専門性」、「一般的・専門的トレーニングの一体性」、「トレーニングプロセスの連続性」の問題が、第2回目にとりあげる「負荷増大の二面性」、「負荷の波状の変動」、「トレーニングプロセスの周期性」、「試合活動と準備状態の構造の一体化と相互連関」とどのような関連性があるのかについてまとめてくる。 ④復習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面を想定し問題点や解決策を検討する。										
3	①授業テーマ 選手の準備システムにおける専門的諸原則③ ②授業概要 選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し（DP2）、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします（DP3）。 ③予習（120分）選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目について、実践場面から想定される問題点を説明できるようにしてくる。 ④復習（120分）第1回目から3回目までの講義内容を確認し、選手の準備システムにおける専門的諸原則の各項目についてまとめる。										
4	①授業テーマ 選手の多年準備構築の基礎① ②授業概要 選手の準備プロセスにおいて多年次に計画立案に関する問題を学修し（DP2）し、受講者が多年準備の重要性およびその意義について説明することができる										

	<p>ようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 現在までの学びで知識として習得しているトレーニング計画に関わる原理・原則についての重要な点についてまとめる。</p> <p>④復習 (120分) 講義内容を確認して、選手の準備プロセスにおける多年次での検討の必要性についてまとめる。</p>
5	<p>①授業テーマ 選手の多年準備構築の基礎②</p> <p>②授業概要 ジュニア・ユース年代のトレーニングに関わる問題を学修し (DP2)、長期間、選手がその成果を維持するための多年準備の構築の方法について、受講者が説明することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 現在までの学びで知識として習得している、ジュニア・ユース年代のトレーニング計画立案における問題点についてまとめる。</p> <p>④復習 (120分) 講義内容を確認して、ジュニア・ユース年代のトレーニング計画立案において配慮すべき点についてまとめる。</p>
6	<p>①授業テーマ 選手の多年準備構築の基礎③</p> <p>②授業概要 選手の多年準備の構築について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し (DP2)、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 第4回および第5回目の学修内容を確認し、選手の多年準備の構築について実践場面における現実的課題を想定する。</p> <p>④復習 (120分) 第4回目から6回目までの講義内容を確認し、選手の多年準備システムにおける問題点を把握し、各場面に対する解決策を検討する。</p>
7	<p>①授業テーマ 多年準備における最新のピリオダイゼーションシステム①</p> <p>②授業概要 現代の競技スポーツでは、トップ選手が最高レベルの競技成績を維持する期間が拡大していることが大きな特徴として挙げられます。この現象について多年準備の観点から学修することで (DP2)、受講者が最新のピリオダイゼーションシステムについて説明することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 現在までの学びで知識として習得しているトレーニングピリオダイゼーションに関わる重要な要素についてまとめる。</p> <p>④復習 (120分) 講義内容を確認して、最新のピリオダイゼーションシステムについての特徴をまとめる。</p>
8	<p>①授業テーマ 多年準備における最新のピリオダイゼーションシステム②</p> <p>②授業概要 多年準備における最新のピリオダイゼーションシステムの具体例を提示し、理論的基盤およびその構造について学修することで (DP2)、受講者が現代の競技スポーツにおける最適なピリオダイゼーションシステムについて説明することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) トレーニング計画立案の基盤理論となるマトヴェイェフ理論についてまとめ、最新のピリオダイゼーション理論との違いについて仮説を立ててくる。</p> <p>④復習 (120分) 講義内容を確認し、各自の立てた仮説との相違点を踏まえ、最新のピリオダイゼーションシステムにおける特徴についてまとめる。</p>
9	<p>①授業テーマ 多年準備における最新のピリオダイゼーションシステム③</p> <p>②授業概要 多年準備における最新のピリオダイゼーションシステムについて、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し (DP2)、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 第7回および第8回目の学修内容を確認し、最新のピリオダイゼーションシステムについて実践場面における現実的課題を想定する</p> <p>④復習 (120分) 第7回目から9回目までの講義内容を確認し、最新のピリオダイゼーションシステムにおける問題点を把握し、各場面に対する解決策を検討する。</p>
10	<p>①授業テーマ 多年準備システムにおける選手の選抜と育成①</p> <p>②授業概要 「タレント発掘・育成」という問題は、現代の競技スポーツにおける多くの種目で重要な問題として取り上げられています。本授業回では、選手の多年準備システムの中において「優れた才能を発掘し国際的に活躍できる選手に育成する」という問題がどのような位置づけにありどのような役割を果たしているのかという点について学修し (DP2)、多年準備においてジュニア・ユース年代では様々な配慮が必要となる要因やその本質的意義について説明することができるようにします (DP3)。</p> <p>③予習 (120分) 発育・発達の見点から、ジュニア・ユース年代におけるトレーニングに関連する特徴および課題について、現在までの学びで知識として習得している内容についてまとめる。</p> <p>④復習 (120分) 多年準備においてジュニア・ユース年代では様々な配慮が必要となる要因およびその本質的意義を確認し、自分の言葉で説明することが出来るように概略をまとめる。</p>

11	<p>①授業テーマ 多年準備システムにおける選手の選抜と育成②</p> <p>②授業概要 選手の選抜と育成について、選手の多年準備プロセスの各段階における目的および具体的な課題について学修することで（DP2）、受講者が現代の競技スポーツにおける最適な選手選抜および育成における重要な要因について説明することができるようにします（DP3）。</p> <p>③予習（120分）現在までの学びで知識として習得している内容から、選手の多年準備のプロセスとはどのような段階に分類されているのかという点についてまとめる。</p> <p>④復習（120分）講義内容を確認し、選手の多年準備において才能のある選手を選抜し、国際的に活躍することが出来る選手に育成するために必要な多年準備プロセスの各段階における目的・課題について概略を説明することができるようにまとめる。</p>
12	<p>①授業テーマ 多年準備システムにおける選手の選抜と育成③</p> <p>②授業概要 多年準備システムにおける選手の選抜と育成について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し（DP2）、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします（DP3）。</p> <p>③予習（120分）第10回および第11回目の学修内容を確認し、多年準備システムにおける選手の選抜と育成について実践場面における現実的課題を想定する。</p> <p>④復習（120分）第10回目から第12回目までの講義内容を確認し、多年準備システムにおける選手の選抜と育成について内在する問題点を把握し、各場面に対する解決策を検討する。</p>
13	<p>①授業テーマ 選手の年間準備構築の基礎①</p> <p>②授業概要 現代の競技スポーツのトレーニング現場で採用されている様々なタイプのトレーニングピリオダイゼーション理論の特徴を具体例を用いて学修することにより（DP2）、多年準備の各段階に最適な年間準備を構築する方法について受講者が説明することが出来るようにします（DP3）。</p> <p>③予習（120分）トレーニング計画立案の基礎理論と考えられている1960年代に体系化された伝統的なピリオダイゼーションであるマトヴェイエフ理論について、その構造およびトレーニング計画のモデルを確認する。</p> <p>④復習（120分）講義内容を確認し、高度な発展を遂げた現代の競技スポーツにおいてもマトヴェイエフ理論が有効であることについて自分の言葉で説明できるようにまとめる。</p>
14	<p>①授業テーマ 選手の年間準備構築の基礎②</p> <p>②授業概要 選手の年間準備構築の基礎について、実践場面から想定される現実的課題を具体的に提示し解決策を検討するために小レポートを実施し（DP2）、振り返りを行うことによってこの問題に対する体系的な理解と問題意識を醸成することができるようにします（DP3）。</p> <p>③予習（120分）第13回目および第14回目の学修内容を確認し、選手の年間準備を構築する際に直面すると考えられる現実的課題を想定する。</p> <p>④復習（120分）第13回目から第14回目までの講義内容を確認し、選手の年間準備構築に内在する問題点を把握し、各場面に対する解決策を検討する。</p>
15	<p>①授業テーマ まとめ</p> <p>②授業概要 14回の講義で学修したことを通じて、まとめとレポートを実施することにより（DP1、DP2）、本授業の目的に対する到達度を確認し振り返りを行います（DP3）。</p> <p>③予習（120分）これまでの講義全体の学修内容について確認し、レポート作成の準備を行う。</p> <p>④復習（120分）これまでの講義全体の学修内容を振り返り、自分の考えを再検証するとともに、今後の学修方針を考える。</p>
関連科目	スポーツ科学総論2、コーチング学特論、スポーツ科学研究法
教科書	
参考書・参考URL	コーチング学への招待 日本コーチング学会編集 大修館書店
連絡先・オフィスアワー	
研究比率	

