シラバス参照

タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	SSCS2321		
科目名	トレーニング計画論		
担当教員	青山　亜紀		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	金１		
講義室	オンライン	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード　学習のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP1-E〔学識・専門技能〕専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 DP4-F〔探究力・課題解決力〕問を設定し又は論点を特定し、それに対する答・結論・判断を合理的に導くために、論拠の収集と分析を体系的に行うとともに、オープンエンドな問題・課題に答えるための方略をデザインし、検証し実行することができる。 DP4-I〔理解力・分析力〕文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ＣＲコード　学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 Ｅ１　学識と専門技能（60%） Ｆ２　課題解決（20%） Ｉ１　理解・分析と読解（20%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット　能力開発の目標ステージとの対応 ２　進行期　～　３　発展期		
科目概要・キーワード	本講義では、トレーニング学原論で学習したトレーニング計画の基礎を踏まえてトレーニング期分けの詳細について学習します。学習内容としては、トレーニング期分けの発展過程、スポーツフォームの発達周期特性、トレーニング周期の適正期間と種目特性の関係、試合日程とトレーニング期分けの関係、高度化した競技スポーツに適した新しいトレーニング期分け等の課題について、資料、視聴覚教材を用いて学習します。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）を取り入れます。開講曜日・時限に授業動画配信及び課題等を提示します。 ■キーワード：トレーニング計画、トレーニング期分け、スポーツフォーム		
授業の趣旨	■副題 主要試合に向けて適切に競技力を形成するためのトレーニング計画 ■授業の目的 トレーニング計画立案に関する基礎的内容を学習することにより、課題を自ら解決し、目的に応じたトレーニング計画を立案することができる能力を養うことを目的とします。 ■授業のポイント 競技スポーツの大きな目的の一つは、主要試合で最高の競技力を発揮することです。この目的を達成するためには、主要試合に向けて計画的に競技力を形成しなくてはなりません。本授業では、適切に競技力を形成するためのトレーニング計画立案に際して不可欠な問題である、トレーニング期分けの発展過程、スポーツフォームの発達周期特性、トレーニング周期の適正期間と種目特性の関係、試合日程とトレーニング期分けの関係について学習し、近年の高度化した競技スポーツにおけるトレーニング計画立案に関わる具体的な課題を解決することのできる能力を身につけることを目指します。		
総合到達目標	■主要試合に向けて適切に競技力を形成するために、トレーニング計画立案に関する基礎的知識を修得し、目的に応じたトレーニング計画を立案することができる能力を身につける。 ・トレーニングを計画的に行う意義について説明することができる。（第1回～4回） ・スポーツフォームとは何か、そして、その発達周期特性について説明することができる。（第5回～6回） ・具体例に基づきながらトレーニング計画立案に関する基本的方法について説明することができる。（第7回～10回） ・現代の競技スポーツの様々な状況に応じたトレーニング計画を立案に関する問題点および具体的方法について説明することができる。（第11回～15回）		
成績評価方法	■リアクションペーパー①（各授業における学習内容の確認）（50%）：適用ルーブリック　E1・F2 （評価の観点）授業の内容を各自の専門種目を踏まえて考察することができるか確認します。 （フィードバック方法）次回授業時間中に解説を行います。 ■リアクションペーパー②３回（総合的な学習内容の理解度確認）（50%）：適用ルーブリック　I1 （評価の観点）トレーニング計画立案に関する基礎的な専門的知識についての理解度を図ります。 （フィードバック方法）授業時間中に解説を行います。		
履修条件	特にありません。		
履修上の注意点	特にありません。		
授業内容	回 / 内容		

1	①授業テーマ　ガイダンス ②授業概要　授業の進め方や評価について確認する（Ｉ１）。 ③予習（120分）シラバスを読み、授業内容を確認する。 ④復習（120分）　授業内容を確認し、各自の学習計画を作成する。
2	①授業テーマ　トレーニング計画立案の前提 ②授業概要　トレーニング計画立案の意義を学習することにより（Ｅ１）、競技力を向上するためにトレーニングを計画的に実施しなければならない理由を自ら説明することができるようになる（Ｆ２）。 ③予習（120分）シラバスを読み、授業内容を確認する。 ④復習（120分）授業内容を確認し、各自の学習計画を作成する。
3	①授業テーマ　トレーニング負荷 ②授業概要　トレーニング負荷の量と強度、適正配分、量質転換、試合負荷等を学習することにより（Ｅ１）、トレーニング負荷の適切な設定方法を自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、トレーニング負荷の基本的事項をまとめる。 ④復習（120分）授業内容を確認し、適切な負荷設定についてまとめる。
4	①授業テーマ　トレーニング計画立案における原則 ②授業概要　トレーニング計画立案における原則を学習することにより（Ｅ１）、トレーニングを適切な方向性へと導くために必要な条件について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、トレーニングの一般原理をまとめておく。 ④復習（120分）授業内容を確認し、トレーニングの一般原理とトレーニング計画立案における原理の関係性についてまとめる。
5	①授業テーマ　トレーニング期分けとは何か、５回目までの学習内容の理解度確認（リアクションペーパー②の１回目） ②授業概要　トレーニング期分けの定義およびその発展過程を学習することにより（Ｅ１）、競技力向上のためのトレーニング期分けの意義について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。また、授業後半に実施するリアクションペーパーとその後に解説される点を踏まえ、これまでの学習内容における理解度を深める（Ｉ１）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、トレーニング期分けの基礎的内容についてまとめておく。 ④復習（120分）授業内容を確認し、期分けの意義についてまとめる。
6	①授業テーマ　スポーツフォームとは何か ②授業概要　パフォーマンスの母体となるスポーツフォームの定義およびその発達周期特性について学習し（Ｅ１）、スポーツフォームとトレーニング期分けとの関係性を自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、スポーツフォームにおける基礎的内容についてまとめる。 ④復習（120分）授業内容を確認し、スポーツフォームの基礎的内容に加え、スポーツフォームとトレーニング期分けの関係性についてまとめる。
7	①授業テーマ　トレーニング構成の計画と管理について①―ミクロ周期 ②授業概要　トレーニング構成の構造レベルであるミクロ周期の基礎的内容を学習し（Ｅ１）、競技力向上のために適切な構成方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）各自の1週間のトレーニング内容についてまとめてくる。 ④復習（120分）ミクロ周期の種類と機能を確認し、様々な構成例をまとめる。
8	①授業テーマ　トレーニング構成の計画と管理について②―メゾ周期 ②授業概要　トレーニング構成の構造レベルであるメゾ周期の基礎的内容を学習し（Ｅ１）、競技力向上のために適切な構成方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）各自の1ヵ月の主なトレーニング内容についてまとめる。 ④復習（120分）メゾ周期の種類と機能を確認し、様々な構成例をまとめる。
9	①授業テーマ　トレーニング構成の計画と管理について③―マクロ周期 ②授業概要　トレーニング構成の構造レベルであるマクロ周期の基礎的内容を学習し（Ｅ１）、競技力向上のために適切な構成方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、トレーニング期分けの準備期、試合期、移行期についてまとめる。 ④復習（120分）トレーニング構成におけるミクロ周期、メゾ周期とマクロ周期の関係性についてまとめる。
10	①授業テーマ　トレーニング構成の計画と管理について④―多年次のトレーニング構成、１０回目までの学習内容の理解度確認（リアクションペーパー②の２回目） ②授業概要　オリンピックサイクル等を中心とした多年次のトレーニング構成の基礎的内容を学習（Ｅ１）し、競技力向上のために適切な構成方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。また、授業後半に実施されるリアクションペーパーとその後に解説される点を踏まえて、これまでの学習内容における理解度を深める（Ｉ１）。 ③予習（120分）第7,8,9回の授業内容を踏まえ、多年次のトレーニング計画の意義について推論してくる。 ④復習（120分）第7,8,9回の授業内容を確認するとともに、トレーニング構成の計画と管理についてを総合的にまとめる。
11	①授業テーマ　トレーニング周期の適正期間と種目特性の関係について ②授業概要　トレーニング計画を立案する際は、各種目の特性および発達段階に応じた配慮が必要となることを学習する（Ｅ１）。ジュニアからトップレベルの選手など、様々な段階に応じたトレーニング周期の特徴を自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容を振り返り、ジュニア選手の早期専門化の問題についてまとめてくる。 ④復習（120分）トレーニング学原論で学んだ内容も踏まえ、様々な段階に応じたトレーニング構成についてを総合的にまとめる。
12	①授業テーマ　高度化した競技スポーツに適したトレーニング期分けに関する問題 ②授業概要　現代における高度化した競技スポーツでは、試合数の増加や試合期の長期化などパフォーマンスを左右する多くの問題が生じている。様々なタイプのトレーニング期分けを学習することにより（Ｅ１）、目的に応じたトレーニング計画の立案方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）競技スポーツにおいてパフォーマンスを左右する問題とは何か推論してくる。 ④復習（120分）　各タイプのトレーニング期分けの特徴についてまとめる。
13	①授業テーマ　トレーニングの管理・評価 ②授業概要　トレーニングの管理および評価における基礎的内容を学習し（Ｅ１）、トレーニングの管理・評価の意義

		と具体的実施方法について自ら説明できるようにする（Ｆ２）。 ③予習（120分）競技力向上のために、なぜトレーニングの管理・評価が必要であるのかを推論してくる。 ④復習（120分）トレーニングの管理・評価における具体的実施方法についてまとめる。
	14	①授業テーマ　これまでの学習内容における理解度確認（リアクションペーパー②の３回目）および解説 ②授業概要　これまでに学習した内容についての理解度を確認する。学習のまとめとしてリアクションペーパーを実施し、その後に解説される点を踏まえて学習内容の理解度を深める（Ｉ１）。 ③予習（120分）半期の内容を振り返り、トレーニング計画に関わるさまざまな課題について自ら論ずることができるように準備しておく。 ④復習（120分）リアクションペーパーの内容を振り返り、トレーニング計画に関わる各課題について再確認をする。
	15	①授業テーマ　トレーニング計画におけるまとめ ②授業概要　リアクションペーパーの内容を振り返るとともに、半期にわたり学習した内容を総括し、競技力向上を目指した最適なトレーニング計画立案について再確認する（Ｅ１、Ｉ１）。 ③予習（120分）半期の内容を振り返り、トレーニング計画に関わるさまざまな課題について再確認をしておく。 ④復習（120分）トレーニング計画立案について自分の考えを再検証するとともに、今後の学習方針を考える。
関連科目	試合論（SSCS2318）、トレーニング計画論演習（SSCS3611）と関連します。	
教科書	日本コーチング学会　編集：コーチング学への招待（大修館書店）	
参考書・参考ＵＲＬ	村木征人：スポーツ・トレーニング理論（ブックハウスHD）、 マトヴェイエフ ＬＰ： スポーツ競技学（ナップ）、マトヴェイエフ　ＬＰ：ソビエトスポーツトレーニングの原理（白帝社）	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 火曜2限	
研究比率		

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.