

タイトル「**2023年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**実務経験のある教員による科目**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS2329		
科目名	体カトレーニング論		
担当教員	澤野 大地		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	水 1		
講義室	1203	単位区分	選,選必
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)	<p>■ D P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-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>■ C R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 (C R) との関連</p> <p>E1学識と専門技能-50%</p> <p>F1探究と論拠-25%</p> <p>I1理解・分析と読解-25%</p>		
教員の実務経験	<p>オリンピック3大会 (2004年、2008年、2016年)、世界陸上7大会 (2003年、2005年、2007年、2009年、2011年、2013年、2019年) に出場しました。その競技者としての経験を活かして、講義を行います。また日本オリンピック委員会理事、日本オリンピック委員会アスリート委員長として活動をしている中で、あらゆる競技の選手と関わってきた経験を活かして、講義を行います。(第7回、第9回、第10回、第11回、第13回)</p>		
成績ターゲット区分	<p>■能力開発の目標ステージと対応</p> <p>2 進行期～ 3 発展期</p>		
科目概要・キーワード	<p>本講義では、基本的な体力の概念について理解し、3つの力 (ローパワー、ミドルパワー、ハイパワー) の仕組みとトレーニング方法についての基礎的知識を学習します。また、ヒトのトレーニングへの適応を科学的データに基づいて理解を深めるとともに、各スポーツにおける競技力向上を目指した実践力を身につけます。さらに、様々なトレーニング方法がもたらす効果を応用し、競技の目的に応じたトレーニング方法を選択し、処方できるようになることを目的とします。授業形態は、資料・視聴覚教材を用いた講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。</p> <p>■キーワード 体カトレーニング・筋力・持久力</p>		
授業の趣旨	<p>■副題</p> <p>体力の概念を知り、様々な体カトレーニングがもたらす効果を応用して、目的に応じたトレーニング方法を処方できるようにします。</p> <p>■授業の目的</p> <p>各スポーツにおける競技力向上を目指した実践力を身につけ、競技の目的に応じたトレーニング方法を処方できるようにすることを目的とします。</p>		

	<p>■授業のポイント</p> <p>競技スポーツの分野ではスポーツの高度化に伴い、トレーニングによって選手の体力を効率的に向上させ、パフォーマンスの改善が行われてきました。そして競技スポーツのパフォーマンスを向上させるためには、目的に応じた体力トレーニングが必要です。この授業では、効果的な体力トレーニングに関するトレーニング科学の理論と実践を中心に解説を行い、競技の目的に応じたトレーニング方法を選択し処方できるようにします。</p>														
総合到達目標	<p>■様々なトレーニング方法がもたらす効果を応用して競技の目的に応じたトレーニング方法を選択できるようになるために、基本的な体力の概念について理解し、競技力向上を目指した実践力を身につける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な体力の概念について説明することができる。(第2回) ・トレーニング方法についての基本的知識について説明することができる。(第3回～第15回) ・目的に応じた体力トレーニング方法を処方できる。(第3回～第15回) 														
成績評価方法	<p>■授業参加度(40%) 適用ルーブリック F1 I1 (評価の観点) 授業ごとに行うレポート(13回)について、テーマに沿った内容を記述できているかどうかを評価します。 (フィードバック方法) 次回授業時に解説を行います。</p> <p>■総括レポート(60%) 適用ルーブリック E1 F1 I1 (評価の観点) 課題に沿った内容が記述できているかどうかを評価します。 (フィードバック方法) 最終授業にて解説を行います。</p>														
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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td> <p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。</p> <p>③予習(120分) シラバスの内容をよく読んでおく。</p> <p>④復習(120分) ガイダンスで説明された内容をもう一度確認し、シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。</p> </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td> <p>①授業テーマ 体力とは</p> <p>②授業概要 体力の総括的なとらえ方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 体力について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) 体力のとらえ方をまとめる。</p> </td> </tr> <tr> <td>3</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニングとは</p> <p>②授業概要 一般的なトレーニングの定義について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングの定義について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの定義についてまとめる。</p> </td> </tr> <tr> <td>4</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニングの方法・手段</p> <p>②授業概要 体力トレーニングの手段を作る際の基本的な考え方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようにする(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングにはどういったものがあるか考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) どのようなトレーニングの手段があるかをまとめる。</p> </td> </tr> <tr> <td>5</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(1)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷のタイプ、負荷方法について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷のタイプと方法について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの負荷と方法についてまとめる。</p> </td> </tr> <tr> <td>6</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(2)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷の強度と量、また運動様式について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷の強度と量、動きについて考</p> </td> </tr> </tbody> </table>	回	内容	1	<p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。</p> <p>③予習(120分) シラバスの内容をよく読んでおく。</p> <p>④復習(120分) ガイダンスで説明された内容をもう一度確認し、シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。</p>	2	<p>①授業テーマ 体力とは</p> <p>②授業概要 体力の総括的なとらえ方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 体力について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) 体力のとらえ方をまとめる。</p>	3	<p>①授業テーマ トレーニングとは</p> <p>②授業概要 一般的なトレーニングの定義について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングの定義について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの定義についてまとめる。</p>	4	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・手段</p> <p>②授業概要 体力トレーニングの手段を作る際の基本的な考え方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようにする(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングにはどういったものがあるか考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) どのようなトレーニングの手段があるかをまとめる。</p>	5	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(1)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷のタイプ、負荷方法について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷のタイプと方法について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの負荷と方法についてまとめる。</p>	6	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(2)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷の強度と量、また運動様式について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷の強度と量、動きについて考</p>
回	内容														
1	<p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。</p> <p>③予習(120分) シラバスの内容をよく読んでおく。</p> <p>④復習(120分) ガイダンスで説明された内容をもう一度確認し、シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。</p>														
2	<p>①授業テーマ 体力とは</p> <p>②授業概要 体力の総括的なとらえ方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 体力について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) 体力のとらえ方をまとめる。</p>														
3	<p>①授業テーマ トレーニングとは</p> <p>②授業概要 一般的なトレーニングの定義について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングの定義について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの定義についてまとめる。</p>														
4	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・手段</p> <p>②授業概要 体力トレーニングの手段を作る際の基本的な考え方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようにする(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) トレーニングにはどういったものがあるか考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) どのようなトレーニングの手段があるかをまとめる。</p>														
5	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(1)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷のタイプ、負荷方法について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷のタイプと方法について考察し、まとめる。</p> <p>④復習(120分) トレーニングの負荷と方法についてまとめる。</p>														
6	<p>①授業テーマ トレーニングの方法・負荷(2)</p> <p>②授業概要 体力トレーニングで用いる負荷の強度と量、また運動様式について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習(120分) 今まで行ってきたトレーニングの負荷の強度と量、動きについて考</p>														

	<p>察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） トレーニングの負荷強度と量、運動様式についてまとめる。</p>
7	<p>①授業テーマ トレーニング方法・筋力トレーニング</p> <p>②授業概要 筋力トレーニングの具体的な作り方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、トップアスリートが実際に行なっている筋力トレーニングを紹介します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 今まで行ってきた筋力トレーニングについて考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 筋力トレーニングについてまとめる。</p>
8	<p>①授業テーマ トレーニング方法・持久力トレーニング</p> <p>②授業概要 無氣的パワー、無氣的持久力、有氣的持久力トレーニングの具体的な作り方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 今まで行ってきた持久力トレーニングについて考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 持久力トレーニングについてまとめる。</p>
9	<p>①授業テーマ トレーニング方法・トレーニング計画の作り方（1）</p> <p>②授業概要 中・長期的なトレーニング計画の具体的な作り方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、トップアスリートの中・長期的なトレーニング計画について紹介します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 1年間のトレーニングの流れを考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 中・長期的なトレーニング計画の作り方についてまとめる。</p>
10	<p>①授業テーマ トレーニング方法・トレーニング計画の作り方（2）</p> <p>②授業概要 短期的なトレーニング計画の具体的な作り方について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、トップアスリートの短期的なトレーニング計画について紹介します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 1週間のトレーニングの流れを考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 短期的なトレーニング計画の作り方についてまとめる。</p>
11	<p>①授業テーマ トレーニング方法・トレーニング計画の作り方（3）</p> <p>②授業概要 試合期のトレーニング計画について具体的な作り方を学び(E1,I1)、それについて説明できるようにする(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、トップアスリートの最重要試合（特にオリンピックなど）へのアプローチについて紹介します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 過去の最重要試合へのアプローチについて考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 試合期のトレーニング計画の作り方についてまとめる。</p>
12	<p>①授業テーマ 体力の測定と評価（1）</p> <p>②授業概要 形態測定と体力測定の方法と評価について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 一般的な体力測定の種目について考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 形態測定と体力測定の方法についてまとめる。</p>
13	<p>①授業テーマ 体力の測定と評価（2）</p> <p>②授業概要 専門的能力をみるための体力測定（コントロールテスト）の方法と評価について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、トップアスリートが実際に行なっているコントロールテストを紹介します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。</p> <p>③予習（120分） 各専門種目にあったコントロールテストの種目について考察し、まとめる。</p> <p>④復習（120分） 体力測定（コントロールテスト）の方法についてまとめる。</p>

	<p>14</p> <p>①授業テーマ 体カトレーニングの位置づけ ②授業概要 体育、スポーツにおける体カトレーニングの位置づけ、また体育学における体カトレーニング論の位置づけについて学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習 (120分) 体育とスポーツの違いを考察し、まとめる。 ④復習 (120分) 体カトレーニングの位置づけについてまとめる。</p>
	<p>15</p> <p>①授業テーマ 体カトレーニング論のまとめ ②授業概要 これまでの体カトレーニング論の内容について総括し、まとめを行う。また、総括レポートについての解説を行います。 ③予習 (120分) これまでの内容を振り返り、まとめておく。 ④復習 (120分) 体カトレーニングを目的に応じて処方できるようまとめる。</p>
関連科目	トレーニング学原論 (SSCS1307)、スポーツ運動学原論 (SSCS1308)
教科書	特に指定しません。
参考書・参考URL	「トレーニングの科学的基礎」宮下充正、ブックハウス・エイチディ、1993、ISBN978-4938335076 「コーチング学への招待」日本コーチング学会、大修館書店、ISBN978-4469268195 「体カトレーニングの理論と実際」大阪体育大学体カトレーニング教室、大修館書店、ISBN978-4469267815 「トレーニング指導者テキスト[実践編]改訂版」JATI、大修館書店、ISBN978-4469267549
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 月曜3限 それ以外の時間については、メールにて事前にアポイントをとれば研究室で対応します。
研究比率	

