



タイトル「**2024年度スポーツ科学部(公開用)**」、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。



科目ナンバー	SSCS3620		
科目名	体力トレーニング論演習		
担当教員	澤野 大地		
対象学年	3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	火 1		
講義室	1304	単位区分	選,選必
授業形態	演習	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	■ 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 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。 DP3-G〔状況把握力・判断力〕 自らの置かれた状況、及び自己が帰属する集団の内外の状況を的確に把握し、適切に対応することができる。 DP3-H〔論理的思考力・批判的思考力〕 理路整然とした思考を備えつつ、偏りを排除するための内省をもって、問題・課題を合理的に解決することができる。 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。 ■ 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 E1学識と専門技能-40% F1探究と論拠-25% G1状況把握-20% H1論理的思考-5% I2量的分析-5% I3情報分析-5%		
教員の実務経験	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などを務めさせていただいた中で、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12回）		
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージと対応 3 発展期～ 4 定着期		
科目概要・キーワード	本演習では、体力トレーニング論で学習した内容を踏まえて、これに関する国内外の研究論文を精読することによって、体力トレーニングの実施方法について理解し、各自が行っている体力トレーニングの分析を行います。特に、技術トレーニングと体力トレーニングの相補関係について学習し、各自の専門種目においてより実践的な体力トレーニング方法論を構築できるようにします。授業形態は、調査・研究及びプレゼンテーションを中心とした演習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。 ■キーワード 体力トレーニング・トレーニング方法・トレーニング計画		

授業の趣旨	■副題 各自が行なっている体力トレーニングを明確にし、より実践的な体力トレーニング方法論を構築します。 ■授業の目的 現在各自が行っている体力トレーニングを分析することにより、体力・技術の関係を踏まえて、各自の専門種目においてより実践的な体力トレーニングの方法を構築することを目的とします。 ■授業のポイント 3つの力（ハイパワー・ミドルパワー・ローパワー）をそれぞれ向上させるためにはどのようなトレーニング方法をとれば有効か、文献や資料を精読し、自身の経験も踏まえて構築できるようになります。それらを踏まえて、各自の専門種目におけるより実践的な体力トレーニングを構築できるようになります。また、他者のプレゼンテーションを聞くことにより、自身のトレーニングを見直すきっかけにもなります。	
総合到達目標	■各自の専門種目においてより実践的な体力トレーニングの方法を構築できるようになるために、体力トレーニングの観点から、体力・技術・戦術の関係を理解し、目的に応じた体力トレーニング手段を処方することができる能力を修得する。 ・3つのパワー（ハイパワー・ミドルパワー・ローパワー）をそれぞれ向上させるために必要なトレーニング手段を処方することができる。（第2回～第11回） ・自身の専門種目におけるより実践的な体力トレーニングの方法を構築することができる。（第12回～第14回） ・他者の体力トレーニング手段を聞いて、自身のトレーニングを見直すことができる。（第5回、第8回、第11回、第14回）	
成績評価方法	■プレゼンテーション（60%）適用ルーブリック E1 G1 （評価の観点）プレゼンテーション（4回）において、それぞれのテーマに沿ったプレゼン資料が作成できているかどうかを評価します。 （フィードバック方法）各発表後、講評を行います。 ■授業参加度（40%）適用ルーブリック F1 H1 I2 I3 （評価の観点）提出物など、総合的に見て評価します。	
履修条件	体力トレーニング論を履修していることが条件です。	
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。 ③予習（120分） シラバスの内容をよく読んでおく ④復習（120分） ガイダンスの内容をもう一度確認し、シラバスを読んで授業の流れを確認しておく。
	2	①授業テーマ 体力トレーニングについての振り返り ②授業概要 3つの力（ハイパワー・ミドルパワー・ローパワー）の仕組みとトレーニング方法についての基礎的知識を再確認する。（E1、F1） ③予習（120分） 体力トレーニング論で行った授業内容を振り返っておく。 ④復習（120分） 体力トレーニングの方法についてまとめる。
	3	①授業テーマ ハイパワートレーニング方法の構築① ②授業概要 ハイパワー向上のトレーニング方法について説明し（E1、F1）、それに関連した論文・文献を収集して内容の整理を行う。（E1、F1、G1、H1、I2、I3） ③予習（120分） ハイパワー向上のトレーニング方法について検討しておく。 ④復習（120分） 関連する論文・文献をさらに収集しておく。
	4	①授業テーマ ハイパワートレーニング方法の構築② ②授業概要 ハイパワー向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ハイパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成する。（E1、F1、G1、H1、I2、I3） ③予習（120分） 収集した論文・文献を精読しておく。 ④復習（120分） 収集した論文・文献を整理しておく。
	5	①授業テーマ ハイパワートレーニング方法の構築③ ②授業概要 ハイパワー向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ハイパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成しプレゼンテーションを行う。（E1、F1、G1、H1、I2、I3）発表後、講評を行います。 ③予習（120分） 収集した論文・文献の内容を整理し、資料作成とプレゼンテーションについて検討しておく。

	④復習（120分） 自身の専門種目において必要なハイパワー向上のトレーニング方法について検討する。
6	①授業テーマ ミドルパワートレーニング方法の構築① ②授業概要 ミドルパワー向上のトレーニング方法について説明し(E1、F1)、それに関連した論文・文献を収集して内容の整理を行う。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) ③予習（120分） ミドルパワー向上のトレーニング方法について検討しておく。 ④復習（120分） 関連する論文・文献をさらに収集しておく。
7	①授業テーマ ミドルパワートレーニング方法の構築② ②授業概要 ミドルパワー向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ミドルパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成する。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) ③予習（120分） 収集した論文・文献を精読しておく。 ④復習（120分） 収集した論文・文献を整理しておく。
8	①授業テーマ ミドルパワートレーニング方法の構築③ ②授業概要 ミドルパワー向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ミドルパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成しプレゼンテーションを行う。(E1、F1、G1、H1、I2、I3)発表後、講評を行います。 ③予習（120分） 収集した論文・文献の内容を整理し、資料作成とプレゼンテーションについて検討しておく。 ④復習（120分） 自身の専門種目において必要なミドルパワー向上のトレーニング方法について検討する。
9	①授業テーマ ローパワートレーニング方法の構築① ②授業概要 ローパワー向上のトレーニング方法について説明し(E1、F1)、それに関連した論文・文献を収集して内容の整理を行う。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) ③予習（120分） ローパワー向上のトレーニング方法について検討しておく。 ④復習（120分） 関連する論文・文献をさらに収集しておく。
10	①授業テーマ ローパワートレーニング方法の構築② ②授業概要 ローパワー・向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ローパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成する。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) ③予習（120分） 収集した論文・文献を精読しておく。 ④復習（120分） 収集した論文・文献を整理しておく。
11	①授業テーマ ローパワートレーニング方法の構築③ ②授業概要 ローパワー向上のトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、ローパワートレーニング方法についてまとめた資料を作成し提出するプレゼンテーションを行う。(E1、F1、G1、H1、I2、I3)発表後、講評を行います。 ③予習（120分） 収集した論文・文献の内容を整理し、資料作成とプレゼンテーションについて検討しておく。 ④復習（120分） 自身の専門種目において必要なローパワー向上のトレーニング方法について検討する。
12	①授業テーマ 実践的な体力トレーニング方法の構築① ②授業概要 各自の専門種目において体力トレーニングと技術トレーニングの相補関係について考察する。(E1、F1、G1)そして各自の専門種目においてより実践的なトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、トレーニング方法についてまとめた資料を作成する。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) 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実践的な体力トレーニング方法について紹介をしながら、講義を行います。 ③予習（120分） 自身の専門種目におけるトレーニング方法について検討しておく。 ④復習（120分） 関連する論文・文献をさらに収集しておく。
13	①授業テーマ 実践的な体力トレーニング方法の構築② ②授業概要 各自の専門種目においてより実践的なトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、トレーニング方法についてまとめた資料を作成する。(E1、F1、G1、H1、I2、I3) ③予習（120分） 収集した論文・文献を精読しておく。 ④復習（120分） 収集した論文・文献を整理しておく。
14	①授業テーマ 実践的な体力トレーニング方法の構築③ ②授業概要 各自の専門種目においてより実践的なトレーニング方法に関連した論文・文献を収集して内容の整理を行い、トレーニング方法についてまとめた資料を作成しプレゼンテーションを行う。(E1、F1、G1、H1、I2、I3)発表後、講評を行います。 ③予習（120分） 収集した論文・文献の内容を整理し、資料作成とプレゼンテーション

	ンについて検討しておく。 ④復習（120分） 自身が作成したトレーニング方法について整理しておく。 15 ①授業テーマ 体カトレーニング論演習まとめ ②授業概要 これまでの体カトレーニング論演習の内容について総括し、まとめを行う。 ③予習（120分） これまでの内容をまとめておく。 ④復習（120分） 各自の専門種目におけるより実践的な体カトレーニングの方法を構築できるようにする。
関連科目	体カトレーニング論（SSCS2329）、技術トレーニング論（SSCS2328）
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、2017、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、2015、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、2014、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	

