



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	SSCS1307		
科目名	トレーニング学原論		
担当教員	青山 亜紀		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	金 2		
講義室	1502	単位区分	必
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	専門基礎		
科目の位置付け（開発能力）	■DPコード 学修のゴールを目指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-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（70%） I1 理解・分析と読解（30%）		
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進期～3発展期		
科目概要・キーワード	本講義は、競技で勝つための相対的戦略トレーニングの手段や方法を中心に学習します。まずトレーニングの基礎的概念を学び、基本的な課題から実践的な課題へ対応していくトレーニングの知識を得ます。また、年間トレーニングにおける周期性に着目し、最高の競技力発揮となる精度の高いピーキング方法も併せて学習します。トレーニングマネジメントとして、トレーニングの過程、計画、需要について具体的なトレーニングシステム構築のための基礎を、資料・視聴覚教材等を用いて学びます。授業形態は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。 ■キーワード：スポーツトレーニング、競技力、トレーニングシステム		
授業の趣旨	■副題 競技スポーツにおける適切なトレーニングの基礎的知識および、その具体的方法 ■目的 目標とする試合で最高の競技力を発揮するために、競技スポーツにおけるトレーニングに関する基礎的な専門知識を習得し（E1）、トレーニングに関する基本的な課題を論理的に分析し（I1）、実践に即したトレーニングシステムを構築することができる能力を身に付けることを目的とします。 ■授業のポイント 競技スポーツでは、主要試合で最高の競技力を発揮することが大きな目標の一つとなっています。そのためには、トレーニングの基礎的な専門知識を学習し、トレーニングに関する基本的な課題を論理的に分析する能力を身に付けて実践へとつなげていくことが不可欠です。本授業では、最高の競技力を適切に形成するためのトレーニングに関する様々な問題について解説し、その知識を自身の専門種目へ応用していくことを目指します。		

総合到達目標	■目標とする試合で最高の競技力を発揮するために、競技スポーツにおけるトレーニングに関する基礎的な専門的知識を修得し、実践に即したトレーニングシステムを構築することができる能力を身に付ける。 ・競技力とはどのような能力であるのかを説明することができる。（第1回～3回） ・競技力の各構成要素について学び、説明することができる。（第4回～8回） ・競技力の適切な形成方法について学び、説明することができる。（第9回～11回） ・実践に即したトレーニングシステムの構築方法について説明することができる。（第12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 （評価の観点）基礎的な知識を自身の問題に還元することができるかを確認します。（フィードバック方法）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）授業時間中に模範解答を示し解説します。	
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、授業内容を確認しておく。 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 トレーニング学とは何か ②授業概要 スポーツ科学における「トレーニング学」の役割について学習する（E1）。「トレーニング」の概念や意義を学ぶことにより、学問としてどのような役割を担っているのかについて説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）「トレーニング」の概念について確認しておく。 ④復習（120分）「トレーニング学」とはどのような学問であるのかをまとめる。
	3	①授業テーマ トレーニングの基本的側面とトレーニング構成の一般原理 ②授業概要 トレーニングの基本的側面およびトレーニングを構成する際の一般原理について学習し（E1）、トレーニングを適切な方向性へと導くために考慮すべき点について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）各自の専門種目の特性を確認しておく。 ④復習（120分）各自の専門種目について、トレーニングの基本的側面と競技特性との関係性をまとめる。
	4	①授業テーマ 体力トレーニングの基礎 ②授業概要 体力の概念、およびその特性や分類、ウォーミングアップとクーリングダウンの意義など、体力トレーニングの基礎的知識について学習し（E1）、競技力向上における体力トレーニングの重要性について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）体力の概念について自分の考えをまとめておく。 ④復習（120分）体力トレーニングの重要性についてまとめる。
	5	①授業テーマ 筋力および柔軟性のトレーニングの基礎、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 筋力および柔軟性のトレーニングの具体的実施方法およびその効果について学習し（E1）、競技力向上における各トレーニングの重要性と、適切なトレーニングの実施方法について説明できるようにする（I1）。また、授業後半に行われる理解度確認のリアクションペーパーとその後実施される解説の内容を踏まえて、これまでの学習内容の理解度を深める（I1）。 ③予習（120分）競技力向上における筋力トレーニングの意義について推論する。 ④復習（120分）筋力・柔軟性のトレーニングの適切な実施方法について再確認する。
	6	①授業テーマ スピードトレーニングの基礎 ②授業概要 スピードトレーニングの具体的実施方法およびその効果について学習し（E1）、競技力向上におけるスピードトレーニングの重要性と、適切なトレーニングの実施方法について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）競技力向上におけるスピードトレーニングの意義について推論する。 ④復習（120分）スピードトレーニングの適切な実施方法について再確認する。
	7	①授業テーマ 持久力トレーニングの基礎およびパワーの概念 ②授業概要 持久力トレーニングの具体的実施方法およびその効果について、パワー発

	揮様式との関連性も含めて学習する（E1）。競技力向上における持久力トレーニングの重要性と、適切なトレーニング実施方法について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）持久力およびパワーの概念について推論する。 ④復習（120分）パワー発揮様式とトレーニングの関係について再確認する。
8	①授業テーマ 技術トレーニングの基礎① ②授業概要 スポーツ技術の概念および技術トレーニングの前提条件について学習し（E1）、競技力向上における技術トレーニングの重要性について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）スポーツ技術とはどのようなことかを推論する。 ④復習（120分）競技力向上における技術トレーニングの重要性についてまとめる。
9	①授業テーマ 技術トレーニングの基礎② ②授業概要 技術トレーニングの具体的実施方法およびその効果について学習し（E1）、競技力向上のために適切な実施方法について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）各自の専門種目における技術トレーニングについて調べておく。 ④復習（120分）技術トレーニングの適切な実施方法について、各自の専門種目に対応させてまとめる。
10	①授業テーマ 戦術トレーニングの基礎① ②授業概要 スポーツにおける戦術の概念および戦術トレーニングの一般原則について学習し（E1）、競技力向上における戦術トレーニングの重要性について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）スポーツにおける戦術とはどのようなことかを推論する。 ④復習（120分）競技力向上における戦術トレーニングの重要性についてまとめる。
11	①授業テーマ 戦術トレーニングの基礎②、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 戦術トレーニングの具体的実施方法およびその効果について学習し（E1）、競技力向上のために適切な実施方法について説明できるようにする（I1）。また、授業後半に行われるリアクションペーパーとその後解説される内容を踏まえて、これまでの学習内容のル回度を深める（I1）。 ③予習（120分）各自の専門種目における戦術トレーニングについて調べておく。 ④復習（120分）戦術トレーニングの適切な実施方法について、各自の専門種目に対応させてまとめる。
12	①授業テーマ トレーニング計画の基礎① ②授業概要 トレーニング計画立案の基礎となるトレーニングの周期的構造について学習し（E1）、主要試合で最高の競技力を発揮するための適切なトレーニング計画立案について説明できる（I1）。 ③予習（120分）トレーニング計画立案の意義について推論する。 ④復習（120分）トレーニングの周期的構造について再確認し、最高の競技力を発揮するための適切な方法についてまとめる。
13	①授業テーマ トレーニング計画の基礎② ②授業概要 ジュニア期からトップアスリートに至るさまざまなステージのトレーニング計画について学習し（E1）、各段階に応じた競技力向上のための合理的な方法について説明できるようにする（I1）。 ③予習（120分）発達段階に応じたトレーニング計画について推論する。 ④復習（120分）各段階に応じた競技力向上のための合理的な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） ②授業概要 半期にわたり学習した内容についての理解度を確認するためリアクションペーパーを実施する。その後解説される内容を踏まえて、半期にわたる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、トレーニングに関わるさまざまな課題について自分の考えをもとに論じることができるよう準備しておく。 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 トレーニング学におけるまとめ ②授業概要 半期にわたり学習した内容を総括し、最高の競技力を発揮するための実践に即したトレーニングシステムを構築する方法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、トレーニングに関わる各課題について再確認をしておく。 ④復習（120分）実践に即したトレーニングシステムの構築方法について、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	トレーニング計画論（SSCS2321）、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（ナッパ） 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	

