



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	SSCS2329		
科目名	体力トレーニング論		
担当教員	澤野 大地		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	水 1		
講義室	1207	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）	■ 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。 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-50% F1探究と論拠-25% I1理解・分析と読解-25%		
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7回、第9回、第10回、第11回、第13回）		
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージと対応 2 進行期～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	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。 ■キーワード 体力トレーニング・筋力・持久力		
授業の趣旨	■副題 体力の概念を知り、様々な体力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。 ■授業の目的 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。		

	■授業のポイント 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。														
総合到達目標	■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。 ・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	■授業参加度（40%） 適用ループリック 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。 ■総括レポート（60%） 適用ループリック 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。														
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> 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。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 体力とは 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。 ③予習（120分） 体力について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 体力のとらえ方をまとめる。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ トレーニングとは 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。 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。 ④復習（120分） トレーニングの定義についてまとめる。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ トレーニングの方法・手段 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。 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。 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。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（1） 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。 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。 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。 </td></tr> <tr> <td>6</td><td> ①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（2） 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。 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 </td></tr> </tbody> </table>	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。	2	①授業テーマ 体力とは 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。 ③予習（120分） 体力について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 体力のとらえ方をまとめる。	3	①授業テーマ トレーニングとは 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。 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。 ④復習（120分） トレーニングの定義についてまとめる。	4	①授業テーマ トレーニングの方法・手段 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。 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。 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。	5	①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（1） 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。 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。 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。	6	①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（2） 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。 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
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。														
2	①授業テーマ 体力とは 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。 ③予習（120分） 体力について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 体力のとらえ方をまとめる。														
3	①授業テーマ トレーニングとは 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。 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。 ④復習（120分） トレーニングの定義についてまとめる。														
4	①授業テーマ トレーニングの方法・手段 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。 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。 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。														
5	①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（1） 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。 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。 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。														
6	①授業テーマ トレーニングの方法・負荷（2） 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。 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														

	察し、まとめる。 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。
7	①授業テーマ トレーニング方法・筋力トレーニング 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。 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。 ④復習（120分） 筋力トレーニングについてまとめる。
8	①授業テーマ トレーニング方法・持久力トレーニング ②授業概要 無気的パワー、無気的持久力、有気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。 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。 ④復習（120分） 持久力トレーニングについてまとめる。
9	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） 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。 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。 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。
10	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） 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。 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。 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。
11	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） 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。 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。 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。
12	①授業テーマ 体力の測定と評価（1） 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。 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。 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。
13	①授業テーマ 体力の測定と評価（2） 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。 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。 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。

	<table><tr><td>14</td><td>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。</td></tr><tr><td>15</td><td>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。</td></tr></table>	14	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。	15	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。
14	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。				
15	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。				
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					

