



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	SSCS3611		
科目名	トレーニング計画論演習		
担当教員	青山 亜紀		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	水 2		
講義室	1308	単位区分	選
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)	<p>■ D P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。</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>DP5-J〔創造的挑戦力・達成力〕コンピテンスの開発を生涯にわたり継続して行うことを、自らの思考及び行動のパターンとするとともに、既存のアイデアを革新的かつ創造的に統合し、リスクをとりながら、結果に結び付けることができる。</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グループリック (C R) との関連 E 1 学識と専門技能 (10%) F 2 課題解決 (20%) I 1 理解・分析と読解 (50%) J 2 創造的思考 (20%)</p>		
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 3 発展期 ~ 4 定着期		
科目概要・キーワード	<p>本演習では、トレーニング計画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、トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を理解し、各自が行っているトレーニング計画について分析を行います。そして、現状の常識にとらわれない創造的なトレーニング計画を構築できる能力を身につけることを養成します。授業形態は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。</p> <p>■キーワード：トレーニングピリオダイゼーション、競技力の全体性、本質的意義</p>		
授業の趣旨	<p>■副題 トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義と各自の目標に応じた適切なトレーニング計画の立案</p> <p>■授業の目的 トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を正確に把握することにより (E 1、I 1)、トレーニング計画立案における各自の課題を抽出し、自ら解決する能力を養うことを目的とします (F 2、J 2)。</p>		

	<p>■授業のポイント</p> <p>各自の目標に応じた適切なトレーニング計画を立案するためには、トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義についての正確な理解が不可欠です。本授業では、はじめにトレーニング計画立案に関する研究動向を分析することにより、ピリオダイゼーションの本質的意義を確認したうえで、各自の目標に応じたトレーニング計画立案における課題を抽出し解決策を考察していきます。</p>												
総合到達目標	<p>■各自の目標に応じたトレーニング計画を立案するために、トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を理解し、トレーニング計画立案における各自の課題を抽出し自ら解決できる能力を身につける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先行研究の内容を踏まえ、現代の競技スポーツにおけるトレーニング計画立案に関する問題点を説明することができる。(第1回～5回)</li> <li>・トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義について説明することができる。(第6回～12回)</li> <li>・各自が行っているトレーニング計画を正しく分析することができる。(第13回～15回)</li> </ul>												
成績評価方法	<p>■ワークシート13回(50%)：適用ルーブリック E1・F2・I1 (評価の観点) 先行研究の内容を把握し、問題の本質を説明することができるか確認をします。 (フィードバック方法) 授業時間中に解説を行います。</p> <p>■ミニレポート1回(20%)：適用ルーブリック E1 (評価の観点) トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を捉えているかについて確認をします。 (フィードバック方法) 授業時間中に解説を行います。</p> <p>■期末レポート1回(30%)：適用ルーブリック F2・I1・J2 (評価の観点) トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義に基づき、各自のトレーニング計画を正しく分析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。</p>												
履修条件	トレーニング計画論(SSCS2321)を履修していること。												
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 授業の進め方や授業を行う目的、評価方法について説明を受け、各自の学習計画を作成することができるようになる(I1)。</p> <p>③予習(120分) シラバスをよく読み、授業内容を確認しておく。</p> <p>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。</p> </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニング計画論における学習内容の確認</p> <p>②授業概要 トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、ワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてトレーニング計画立案に関わる重要事項を確認することで(E1)、次週から実施するトレーニング計画立案に関する研究動向の分析に対する準備を行う。</p> <p>③予習(120分) トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、重要事項をまとめておく。</p> <p>④復習(120分) トレーニング計画立案に関する重要事項を再確認しておく。</p> </td> </tr> <tr> <td>3</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析①</p> <p>②授業概要 トレーニング計画立案の基盤となるトレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を理解するために、トレーニングピリオダイゼーション理論の発展過程を3つに区切り、それらに関する国内外の主要な研究論文の中から自身の興味のあるものを選択して精読し、その概要を説明することができるようになる(E1、I1)。</p> <p>③予習(120分) トレーニングピリオダイゼーション理論について説明できるようにしておく。</p> <p>④復習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を確認しておく。</p> </td> </tr> <tr> <td>4</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析②</p> <p>②授業概要 第3週において各自が選択した研究論文の概要をワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてグループ内でその内容を共有できるようにする(I1、J2)。</p> <p>③予習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を理解しておく。</p> <p>④復習(120分) 各自がまとめた論文の内容を詳細に説明できるようにしておく。</p> </td> </tr> <tr> <td>5</td> <td> <p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析③</p> <p>②授業概要 第4週に各自でまとめた論文の概要をグループ内で発表し、内容について議論することでその理解を深め、第6週から実施するクラス全体でのプレゼンテーションで</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 授業の進め方や授業を行う目的、評価方法について説明を受け、各自の学習計画を作成することができるようになる(I1)。</p> <p>③予習(120分) シラバスをよく読み、授業内容を確認しておく。</p> <p>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。</p>	2	<p>①授業テーマ トレーニング計画論における学習内容の確認</p> <p>②授業概要 トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、ワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてトレーニング計画立案に関わる重要事項を確認することで(E1)、次週から実施するトレーニング計画立案に関する研究動向の分析に対する準備を行う。</p> <p>③予習(120分) トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、重要事項をまとめておく。</p> <p>④復習(120分) トレーニング計画立案に関する重要事項を再確認しておく。</p>	3	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析①</p> <p>②授業概要 トレーニング計画立案の基盤となるトレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を理解するために、トレーニングピリオダイゼーション理論の発展過程を3つに区切り、それらに関する国内外の主要な研究論文の中から自身の興味のあるものを選択して精読し、その概要を説明することができるようになる(E1、I1)。</p> <p>③予習(120分) トレーニングピリオダイゼーション理論について説明できるようにしておく。</p> <p>④復習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を確認しておく。</p>	4	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析②</p> <p>②授業概要 第3週において各自が選択した研究論文の概要をワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてグループ内でその内容を共有できるようにする(I1、J2)。</p> <p>③予習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を理解しておく。</p> <p>④復習(120分) 各自がまとめた論文の内容を詳細に説明できるようにしておく。</p>	5	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析③</p> <p>②授業概要 第4週に各自でまとめた論文の概要をグループ内で発表し、内容について議論することでその理解を深め、第6週から実施するクラス全体でのプレゼンテーションで</p>
回	内容												
1	<p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 授業の進め方や授業を行う目的、評価方法について説明を受け、各自の学習計画を作成することができるようになる(I1)。</p> <p>③予習(120分) シラバスをよく読み、授業内容を確認しておく。</p> <p>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。</p>												
2	<p>①授業テーマ トレーニング計画論における学習内容の確認</p> <p>②授業概要 トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、ワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてトレーニング計画立案に関わる重要事項を確認することで(E1)、次週から実施するトレーニング計画立案に関する研究動向の分析に対する準備を行う。</p> <p>③予習(120分) トレーニング計画論で学習した内容を振り返り、重要事項をまとめておく。</p> <p>④復習(120分) トレーニング計画立案に関する重要事項を再確認しておく。</p>												
3	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析①</p> <p>②授業概要 トレーニング計画立案の基盤となるトレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を理解するために、トレーニングピリオダイゼーション理論の発展過程を3つに区切り、それらに関する国内外の主要な研究論文の中から自身の興味のあるものを選択して精読し、その概要を説明することができるようになる(E1、I1)。</p> <p>③予習(120分) トレーニングピリオダイゼーション理論について説明できるようにしておく。</p> <p>④復習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を確認しておく。</p>												
4	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析②</p> <p>②授業概要 第3週において各自が選択した研究論文の概要をワークシートにまとめ、その後に実施される解説を踏まえてグループ内でその内容を共有できるようにする(I1、J2)。</p> <p>③予習(120分) 各自選択した論文を精読し、概要を理解しておく。</p> <p>④復習(120分) 各自がまとめた論文の内容を詳細に説明できるようにしておく。</p>												
5	<p>①授業テーマ トレーニング計画立案に関する研究動向の分析③</p> <p>②授業概要 第4週に各自でまとめた論文の概要をグループ内で発表し、内容について議論することでその理解を深め、第6週から実施するクラス全体でのプレゼンテーションで</p>												

	<p>詳細に説明することができるようになる（I1、J2）。</p> <p>③予習（120分）グループ内での議論で予想される質問に対する回答を準備してくる。</p> <p>④復習（120分）グループ内での議論で指摘された内容について確認しておく。</p>
6	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰークラス全体でのプレゼンテーション</p> <p>②授業概要 トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰに関する研究論文の概要についてプレゼンテーションを行う。発表内容についての議論を通してワークシートにまとめ、その後実施される解説を踏まえて内容を精査・検討することができる（F2、I1）。</p> <p>③予習（120分）クラス全体での議論で予想される質問に対する回答を準備しておく。</p> <p>④復習（120分）議論を踏まえ、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰについて再確認する。</p>
7	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰー解説及びまとめ</p> <p>②授業概要 第6週で発表した内容および議論を振り返り解説を加えながら整理することによって、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰについて詳細に説明することができるようになる（E1、I1）。</p> <p>③予習（120分）第6週で議論された内容を振り返り、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰについて整理しておく。</p> <p>④復習（120分）トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅰについての解説で得た新たな知見を踏まえ、内容を再確認する。</p>
8	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱー全体でのプレゼンテーション</p> <p>②授業内容 トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱに関する研究論文の概要についてプレゼンテーションを行う。発表内容についての議論を通しワークシートにまとめ、その後実施される解説を踏まえて内容を精査・検討することができる（F2、I1）。</p> <p>③予習（120分）クラス全体での議論で予想される質問に対する回答を準備しておく。</p> <p>④復習（120分）議論を踏まえ、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱについて再確認する。</p>
9	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱー解説及びまとめ</p> <p>②授業概要 第8週で発表した内容および議論を振り返り解説を加えながら整理することによって、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱについて詳細に説明することができるようになる（E1、I1）。</p> <p>③予習（120分）第8週で議論された内容を振り返り、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱについて整理しておく。</p> <p>④復習（120分）トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅱについての解説で得た新たな知見を踏まえ、内容を再確認する。</p>
10	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲー全体でのプレゼンテーション</p> <p>②授業概要 トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲに関する研究論文の概要についてプレゼンテーションを行う。発表内容についての議論を通しワークシートにまとめ、その後実施される解説を踏まえてその内容を精査・検討することができる（F2、I1）。</p> <p>③予習（120分）クラス全体での議論で予想される質問に対する回答を準備しておく。</p> <p>④復習（120分）議論を踏まえ、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲについて再確認する。</p>
11	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲー解説及びまとめ</p> <p>②授業概要 第10週で発表した内容および議論を振り返り解説を加えながら整理することによって、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲについて詳細に説明することができるようになる（E1、I1）。</p> <p>③予習（120分）第10週で議論された内容を振り返り、トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲについて整理しておく。</p> <p>④復習（120分）トレーニングペリオダイゼーション理論の発展過程Ⅲについての解説で得た新たな知見を踏まえ、内容を再確認する。</p>
12	<p>①授業テーマ トレーニングペリオダイゼーションの本質的意義とは何か、授業内小レポート及び解説</p> <p>②授業概要 小レポートを実施することで第6～11回の学習内容を整理し、その後解説される内容を踏まえてトレーニングペリオダイゼーションの本質的意義について深く思考し、説明することができるようになる（E1）。</p> <p>③予習（120分）第6～11回の学習内容を振り返り、トレーニングペリオダイゼーションの本質的意義について検討しておく。</p>

	④復習（120分）トレーニングピリオダイゼーション理論の本質的意義について再確認する。
13	①授業テーマ 各自のトレーニング計画の分析① ②授業概要 トレーニング計画立案に関する研究動向の分析によって得られた知見に基づき、各自のトレーニング計画を分析する（I1）。 ③予習（120分）各自のトレーニング計画を客観的に分析するための資料を収集し、整理しておく。 ④復習（120分）各自のトレーニング計画を分析した結果を詳細にまとめておく。
14	①授業テーマ 各自のトレーニング計画の分析②、期末レポート及び解説 ②授業概要 各自のトレーニング計画の分析によって得られた結果から、各自の目標に応じたトレーニング計画を立案するために必要な課題を抽出し、その解決策について期末レポートにまとめる。その後に実施される解説を踏まえて、各自のトレーニング計画についての問題点を再確認する（I1、J2）。 ③予習（120分）トレーニングピリオダイゼーションの本質的意義を再確認し、各自のトレーニング計画に内在している問題点を検討しておく。 ④復習（120分）各自のトレーニング計画についての問題点を再確認し、具体的な解決策について整理しておく。
15	①授業テーマ トレーニング計画論演習のまとめ ②授業概要 トレーニングピリオダイゼーション理論の発展過程を辿ることによりその本質的意義を理解したことを振り返り、各自の目標に応じたトレーニング計画、さらに高度化した現代の競技スポーツにおけるトレーニング計画立案に関する問題点を、競技力の全体性の観点から説明することができるようになる（F2、I1、J2）。 ③予習（120分）これまでに学習した内容を振り返り、個々の状況に応じたトレーニング計画立案に関する問題点と解決策を整理しておく。 ④復習（120分）これまでに学習した内容を、実践の場で応用することができるよう再確認しておく。
関連科目	トレーニング計画論（SSCS2321）、試合論（SSCS2318）と関連します。
教科書	特にありません。
参考書・参考URL	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）、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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■連絡先 開講時に告知します。</li> <li>■オフィスアワー 火曜2限</li> </ul>
研究比率	

