



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	SSCS2309		
科目名	スポーツトレーニング実習Ⅰ		
担当教員	本道 慎吾		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	火 3		
講義室	1304	単位区分	選
授業形態	実習	単位数	1
科目大分類	専門科目		
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 DP2-A〔日本の精神文化を理解し多様な価値を受容する姿勢〕 地球的視点で物事を多面的に捉え、異文化との交流の重要性を認識するとともに、異文化との交流を積極的かつ多面的に行い、相互理解を促進し互恵関係を構築することができる。 DP4-F〔探求力・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 A2異文化適応-5% F1探究と論拠-20% F2課題解決-20% I1理解・分析と読解-20% I2量的分析-30% I3情報分析-5%		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージと対応 2 進期期～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	スポーツにおける様々なトレーニングの実践方法やその評価方法について、種目横断的なトレーニング(筋力トレーニング)を対象として実習を通して身につけます。実践したトレーニング内容を基にその感覚情報やトレーニング管理に必要な量的情報を整理し、その情報を基に学生間で反省的議論を行うことによって新しい運動感覚能力を生み出す創発能力、どのように指導を行うかということに関する促発能力の獲得を目指します。さらにその議論内容を整理し対象となるトレーニングに関する特性や個性について理解し、実際の指導時の注意点や安全管理の方法等についても学修します。授業形態は実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 筋力トレーニング・パワー向上トレーニング・トレーニング実践		
授業の趣旨	■副題 スポーツにおける様々なトレーニングの実践方法やその評価方法について、種目横断的なトレーニング(筋力トレーニング)を身につけよう。 ■授業の目的 トレーニングの実践を通し、その感覚情報やトレーニング管理に必要な量的情報を整理し、		

	その情報を基に反省的議論を行うことによって新しい運動感覚を生み出す創発能力と、さらにはどのように指導を行うかということに関する促発能力を獲得することを目的とします。 ■授業のポイント スポーツにおける様々なトレーニングの実践を通して正しい方法やその評価方法を学び、学生間で反省的議論を繰り返すことにより、新しい運動感覚を生み出す創発能力の獲得を目指します。さらにはその創発能力を基に、どのように指導を行うかという促発能力の獲得につなげ、トレーニングに関する特性や個性を理解した上で実際の指導時の注意点や安全管理の方法等について学修します。												
総合到達目標	■スポーツのパフォーマンスを向上させるために、様々なトレーニングの実践方法やその評価方法について、種目横断的なトレーニングを身につける。 ・様々なトレーニングの実践方法や評価方法について説明することができる。（第2回、第4～8回、第10～14回） ・トレーニングの実践を通して得られた感覚情報や量的情報を基に、反省的議論をすることができる。（第2回、第4～7回、第10～13回） ・様々なトレーニングをどのように指導するか、実際の指導上の注意点や安全管理の方法等について説明することができる。（第1・2・3・9回）												
成績評価方法	■トレーニング実践報告書（60%） 適用ルーブリック I1 I2 I3 （評価の観点）トレーニングの実践方法やその評価方法について、またそれらを指導する際の指導上の注意点等が理解できているかどうかを確認します。 （フィードバック方法）教員が確認をし、コメント等を添えて返却します。 ■授業参加度（40%） 適用ルーブリック A2 F1 F2 （評価の観点）トレーニング実践への取り組みやレポート等、また学生間の反省的議論などを総合的に評価を行います。 （フィードバック方法）毎授業後に講評を行います。												
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、トレーニング指導者の実務（運営と安全管理） ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。（F1、F2） また、トレーニング指導者の実務、特に運営と安全管理について説明できるようになる。（A2、F1、F2） ③予習（30分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（30分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、どのようなトレーニングを学ぶか振り返りを行う。また、トレーニング指導者の実務について振り返りを行う。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論と実践 ②授業概要 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論について説明できるようになる。（F1、F2） またそれらのトレーニングを実践し、実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンについて、自身がこれまで行ってきたものなどを確認しておく。 ④復習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンの理論と実践方法について振り返りを行う。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニングの理論とプログラム作成 ②授業概要 筋力トレーニングの理論について説明できるようになる。（F1、F2） また筋力トレーニングのプログラムを作成できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P38～P53に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの理論とプログラム作成について振り返りを行う。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニングの実践① ②授業概要 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について説明できるようになる。（F1、F2） また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P130～P140に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について、また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ 筋力トレーニングの実践② ②授業概要 肩部・腕の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス、トレーニング指導者の実務（運営と安全管理） ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。（F1、F2） また、トレーニング指導者の実務、特に運営と安全管理について説明できるようになる。（A2、F1、F2） ③予習（30分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（30分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、どのようなトレーニングを学ぶか振り返りを行う。また、トレーニング指導者の実務について振り返りを行う。	2	①授業テーマ 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論と実践 ②授業概要 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論について説明できるようになる。（F1、F2） またそれらのトレーニングを実践し、実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンについて、自身がこれまで行ってきたものなどを確認しておく。 ④復習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンの理論と実践方法について振り返りを行う。	3	①授業テーマ 筋力トレーニングの理論とプログラム作成 ②授業概要 筋力トレーニングの理論について説明できるようになる。（F1、F2） また筋力トレーニングのプログラムを作成できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P38～P53に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの理論とプログラム作成について振り返りを行う。	4	①授業テーマ 筋力トレーニングの実践① ②授業概要 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について説明できるようになる。（F1、F2） また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P130～P140に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について、また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。	5	①授業テーマ 筋力トレーニングの実践② ②授業概要 肩部・腕の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3）
回	内容												
1	①授業テーマ ガイダンス、トレーニング指導者の実務（運営と安全管理） ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。（F1、F2） また、トレーニング指導者の実務、特に運営と安全管理について説明できるようになる。（A2、F1、F2） ③予習（30分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（30分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、どのようなトレーニングを学ぶか振り返りを行う。また、トレーニング指導者の実務について振り返りを行う。												
2	①授業テーマ 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論と実践 ②授業概要 柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップとクールダウンの理論について説明できるようになる。（F1、F2） またそれらのトレーニングを実践し、実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンについて、自身がこれまで行ってきたものなどを確認しておく。 ④復習（30分） 柔軟性向上のトレーニングとウォーミングアップ・クーリングダウンの理論と実践方法について振り返りを行う。												
3	①授業テーマ 筋力トレーニングの理論とプログラム作成 ②授業概要 筋力トレーニングの理論について説明できるようになる。（F1、F2） また筋力トレーニングのプログラムを作成できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P38～P53に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの理論とプログラム作成について振り返りを行う。												
4	①授業テーマ 筋力トレーニングの実践① ②授業概要 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について説明できるようになる。（F1、F2） また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P130～P140に目を通しておく。 ④復習（30分） 筋力トレーニングの実施にあたっての注意事項について、また胸部・背部の筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。												
5	①授業テーマ 筋力トレーニングの実践② ②授業概要 肩部・腕の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3）												

	③予習（30分） 教科書P140～P142に目を通しておく。 ④復習（30分） 肩部・腕の筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。
6	①授業テーマ 筋力トレーニングの実践③ ②授業概要 大腿部・股関節周辺部・下腿部・体幹部の筋力トレーニングの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P143～P147に目を通しておく。 ④復習（30分） 大腿部・股関節周辺部・下腿部・体幹部の筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。
7	①授業テーマ 筋力トレーニングの応用 ②授業概要 目的に応じた筋力トレーニングを選択し、それらの実践方法について説明できるようになる。（A2、I1、I2、I3） ③予習（30分） 第4～6回で行った筋力トレーニングを振り返っておく。 ④復習（30分） 目的に応じた筋力トレーニングの実践方法について振り返りを行う。
8	①授業テーマ 筋力トレーニングまとめ ②授業概要 各種の筋力トレーニングの実施方法、指導方法についてまとめレポートを作成する。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分） 各種の筋力トレーニングの実施方法、指導方法について振り返っておく。 ④復習（30分） 各種の筋力トレーニングの実践方法について整理しておく。
9	①授業テーマ パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成 ②授業概要 パワー向上トレーニングの理論について説明できるようになる。（F1、F2）またパワー向上トレーニングのプログラムを作成できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P54～P67に目を通しておく。 ④復習（30分） パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成について振り返りを行う。
10	①授業テーマ パワー向上トレーニングの実践① ②授業概要 クイックリフト、ジャンプ系エクササイズの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P148～P156に目を通しておく。 ④復習（30分） クイックリフト、ジャンプ系エクササイズの実践方法について振り返りを行う。
11	①授業テーマ パワー向上トレーニングの実践② ②授業概要 下肢のプライオメトリクスエクササイズの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P156～P162に目を通しておく。 ④復習（30分） 下肢のプライオメトリクスエクササイズの実践方法について振り返りを行う。
12	①授業テーマ パワー向上トレーニングの実践③ ②授業概要 上肢のプライオメトリクスエクササイズの実践方法について説明できるようになる。（I1、I2、I3） ③予習（30分） 教科書P163～P167に目を通しておく。 ④復習（30分） 上肢のプライオメトリクスエクササイズの実践方法について振り返りを行う。
13	①授業テーマ パワー向上トレーニングの応用 ②授業概要 目的に応じたパワー向上トレーニングを選択し、それらの実践方法について説明できるようになる。（A2、I1、I2、I3） ③予習（30分） 第10～12回で行ったパワー向上トレーニングを振り返っておく。 ④復習（30分） 目的に応じたパワー向上トレーニングの実践方法について振り返りを行う。
14	①授業テーマ パワー向上トレーニングのまとめ ②授業概要 各種のパワー向上トレーニングの実施方法、指導方法についてまとめレポートを作成する。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分） 各種のパワー向上トレーニングの実施方法、指導方法について振り返っておく。 ④復習（30分） 各種のパワー向上トレーニングの実践方法について整理しておく。
15	①授業テーマ スポーツトレーニング実習Ⅰのまとめ ②授業概要 スポーツトレーニング実習Ⅰで学んだ内容についてまとめを行い、様々なトレーニングの実施方法や指導方法についてまとめることができるようになる。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分） スポーツトレーニング実習Ⅰで学んだ内容について振り返っておく。

	④復習（30分） 本授業の内容を再確認し、スポーツトレーニング実習Ⅱの準備を行う。
関連科目	スポーツトレーニング実習Ⅱ（SSCS2310S）
教科書	トレーニング指導者テキスト〔実践編〕3訂版 大修館書店
参考書・参考URL	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知する。 ■オフィスアワー 開講時に告知する。また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する。
研究比率	

