

授業科目(ナンバリング)	トレーニング論 (CC202)			担当教員	中山 忠彦		
展開方法	講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	2 年・前期	必修・選択	選択
授 業 の ね ら い							アクティブ・ラーニングの類型
体力の定義と概念、トレーニングの基礎理論から、トレーニングの原理原則と効果について理解し、様々な目的および対象に応じたトレーニング様式、強度、時間、頻度を設定し、効果的なトレーニングプログラムが作成するための知識を学ぶ。また、運動不足が健康に与える影響について理解し、生涯にわたる健康を維持していくための運動の方法について学ぶ。							②⑨⑩
ホスピタリティを構成する能力	学 生 の 授 業 に お け る 到 達 目 標				評価手段・方法		評価比率
専門力	- 科学的根拠に基づく効果的なトレーニング方法を理解した上で、健康の維持増進、あるいはスポーツパフォーマンス向上に関するトレーニングの方法を説明することができる。 - 様々な対象に応じた効果的なトレーニングプログラムが作成することができる。				- 理解度テスト - 定期試験 - 課題レポート		20% 60% 10%
情報収集、分析力	最新のトレーニング科学の情報を収集し、トレーニングプログラムに取り入れることができる。				課題レポート		10%
コミュニケーション力							
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出 席					受験要件		
合 計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
課題レポートを 20%、理解度テストを 20%、定期試験を 60%とする。課題レポートについては、第 4 回目にピリオダイゼーションの考え方に基く年間トレーニング計画、第 12 回目に自分のパフォーマンス分析とトレーニングプログラムデザインについて記述する。理解度テストについては、テーマごとに行う。内容については、その日の授業で行った内容を要約した上で、自分の意見等を述べるかたちとする。なお、課題レポートおよび理解度テストについては、提出した翌週にその内容に関する解説を行う。							
授 業 の 概 要							
学生にテーマ毎にプリントを配布。そのプリントに沿ってパワーポイントを用いて授業を行う。 この授業の標準的な 1 コマあたりの授業外学修時間は、180 分とする。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：特に指定しない 参考書：「健康運動実践指導者養成用テキスト」健康・体力づくり事業財団，南江堂 指定図書：「トレーニング指導者テキスト 実践編」NPO 法人日本トレーニング指導者協会，大修館書店，2014							
授業外における学修及び学生に期待すること							
健康の維持、パフォーマンス向上のためのトレーニング科学に興味を持ち、積極的に質問や意見をしてほしい。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予習・復習
1	オリエンテーション トレーニングとは	・授業計画を説明する。 ・トレーニングの定義について学ぶ。	予習：シラバスを読み授業の内容や流れを確認する。 復習：配布された講義ノートの確認
2	トレーニング科学の基礎理論（体力とは）	・体力の考え方、分類について学ぶ。	予習：体力要素と身体機能の関連について調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
3	トレーニングの原則と効果	・トレーニングを遂行する上での一般的な原則と効果を学ぶ。	予習：効果的なトレーニングについて調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
4	トレーニング計画立案の基礎理論（ピリオダイゼーションの基本理論）	・適切な効果を得るためのピリオダイゼーションの考え方について学ぶ。	予習：ピリオダイゼーションについて調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ 課題レポート①
5	筋力トレーニングの理論	・筋力の種類とそれらの具体的な養成法を学ぶ。	予習：筋力向上トレーニングのメカニズムを調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
6	筋力トレーニングのプログラム	・目的に応じた筋力トレーニングのプログラムデザインについて学ぶ。	予習：筋力向上のためのトレーニングプログラム変数を調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
7	パワー向上トレーニングの理論	・パワーの種類とそれらの具体的な養成法を学ぶ。	予習：パワー向上トレーニングのメカニズムを調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
8	パワー向上トレーニングのプログラム	・目的に応じたパワー向上トレーニングのプログラムデザインについて学ぶ。	予習：パワー向上のためのトレーニングプログラム変数を調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
9	持久力向上トレーニングの理論	・持久力向上のための運動強度について学ぶ。	予習：持久力向上トレーニングのメカニズムを調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
10	持久力向上トレーニングのプログラム	・持久力向上のためのプログラムデザインについて学ぶ。	予習：持久力向上のためのトレーニングプログラムを調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
11	ウォーミングアップとクーリングダウン	・パフォーマンス向上させるためのウォーミングアップと効果的なリカバリーのためのクーリングダウンの考え方について学ぶ。	予習：ウォーミングアップとパフォーマンスとの関係、クーリングダウンと疲労の関係について調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ
12	競技力向上のためのトレーニング（SAQ トレーニングの効果）	・スピード・アジリティトレーニングなどの競技力向上のための各種トレーニングプログラムについて学ぶ。	予習：パフォーマンスを向上させるトレーニングについて調べる。 復習：講義ノートの振り返りとまとめ 課題レポート②
13	健康づくりのための運動とプログラム	・健康の維持・増進のためのトレーニングプログラムデザインについて学ぶ。	予習：健康づくりのための身体活動基準2013 を調べる。 復習：健康づくりのための運動について要点をまとめる。
14	中高齢期の介護予防運動とプログラム	・介護予防のためのレジスタンストレーニングの重要性について学ぶ。	予習：加齢に伴う身体機能の変化について調べる。 復習：介護予防のための運動プログラムの要点をまとめる。
15	トレーニング施設の管理と運営	・トレーニング機器・器具と施設のメンテナンスと安全管理について学ぶ。	予習：本学トレーニングルームのレイアウトを調べて記録しておく。 復習：優れたトレーニング環境について要点をまとめる。
16	定期試験	・筆記試験	配布資料の確認