

## 1. Course Description

人間のからだは意図的に働きかけることにより構造的にも機能的にも目的に合わせて変化し、適応していくことができます。

トレーニング計画や組み立てを考える上で、人間の身体能力について、その基礎知識を養うとともに、目的とする身体能力を高めるための具体的な方法を学び、科学的な身体トレーニングについて自ら実践して、より理解を深めていきます。また、実施方法だけでなく、各種トレーニングの簡易測定も行うこともあり、測定結果の処理の仕方やデータの読み方について解説します。

この授業では、DP1、2、3に関連したスポーツ医科学の知識、技術、態度を修得する。

## 2. Course Objectives

- 1) トレーニング理論を応用した各種のトレーニングについて理解し、自ら実践することができる。
- 2) 各種トレーニング方法を指導する際に、目的や強化される部位について明確に示すことができ、正確な方法を指導できる。
- 3) トレーニングの測定方法の考え方や測定結果の処理の仕方、データの読み方について理解し、競技力を効果的に向上させるために必要な測定結果の活用方法を身につけることができる。

## 3. Grading Policy

平常点(授業への参加度合、トレーニング指導実習)40%、定期試験60%  
授業内で必要に応じて、指導内容のフィードバックを行う。

## 4. Textbook and Reference

Textbook

講義プリントを配布する

Reference

財団法人 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング 文光堂  
財団法人 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門テキストワークブック スポーツ科学 文光堂  
宮下充正 トレーニングの科学的基礎 ブックハウス・HD

## 5. Requirements(Assignments)

- ・実技では、強度の高い運動も行います。怪我を予防するためにも普段から定期的な運動を心掛けましょう。
- ・1回の授業あたり30分程度の予習と1時間程度の復習として運動の実践が必要となります。

## 6. Note

- ・実技の授業は動きやすい服を着用してください。準備していなかった場合には、怪我の危険性を考え授業への参加を認めないこともあります。

## 7. Schedule

- [1] トレーニング科学概論
- [2] トレーニング理論と実践①(スピードトレーニング)
- [3] トレーニング理論と実践②(アジリティトレーニング)
- [4] トレーニング理論と実践③(プライオメトリクストレーニング)
- [5] トレーニング理論と実践④(ジャンプトレーニング)
- [6] トレーニング理論と実践⑤(体幹トレーニング)
- [7] グループ発表 トレーニング指導実習  
(スピード、アジリティ、プライオメトリクス、ジャンプ、体幹トレーニングから選択)
- [8] トレーニング理論と実践⑥(柔軟性トレーニング)
- [9] トレーニング理論と実践⑦(チュープトレーニング)
- [10] トレーニング理論と実践⑧(コーディネーショントレーニング 平衡能力)
- [11] トレーニング理論と実践⑨(コーディネーショントレーニング 反応リズム能力)
- [12] トレーニング理論と実践⑩(コーディネーショントレーニング 定位分化能力)
- [13] トレーニング理論と実践⑪(コーディネーショントレーニング 運動連結変換能力)
- [14] グループ発表 トレーニング指導実習  
(柔軟性、チューブ、コーディネーショントレーニングから選択)
- [15] テスト、まとめ