

# スポーツトレーニング入門

科目ナンバー 7B102  
専門基礎 選択 2単位

森田 秀一

## 1. 授業の概要(ねらい)

スポーツにおけるトレーニングとは、選手が最大限にパフォーマンス発揮できるよう、様々な能力を総合的に高める過程と考えられます。そのトレーニングの原理・原則をしっかりと理解すること、またトレーニングの評価を行い、個々の課題に応じたトレーニング計画が立案できるようになるための知識習得を目指します。授業の展開については指定された教科書(日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト)を主として、毎回配布する資料をもとに講義形式で行います。この授業では、医療技術学部学位授与の方針(ディプロマポリシー)DP1・DP2及び柔道整復学科学位授与の方針DP1に関する知識、技法、態度を修得する。

## 2. 授業の到達目標

- ・スポーツトレーニングの原理・原則の基礎を理解すること。
- ・基礎的なスポーツトレーニング計画の立案ができる。
- ・基礎的な体力トレーニングの評価と活用ができる。

## 3. 成績評価の方法および基準

授業態度(20%)、授業内課題(20%)、テスト(60%)  
必要に応じて、授業内で全体ヘフィードバックを行う。

## 4. 教科書・参考文献

### 参考文献

『財団法人日本スポーツ協会・公認スポーツ指導者養成テキスト:共通科目 I / II / III』 日本スポーツ協会  
NPO法人日本トレーニング指導者協会 『トレーニング指導者テキスト 理論編/実践編 改訂版』 大修館書店(理論編:ISBN978-4-469-26755-6、実践編:ISBN978-4-469-26754-9)

## 5. 準備学修の内容

- ・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
- ・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

## 6. その他履修上の注意事項

## 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 トレーニングの基礎とは
- 【第3回】 トレーニングの進め方(トレーニングの原理・原則)
- 【第4回】 トレーニングの種類
- 【第5回】 トレーニングの理論とその方法
- 【第6回】 トレーニング計画とその実際 I (ウォーミングアップとクーリングダウン)
- 【第7回】 トレーニング計画とその実際 II (柔軟性トレーニング)
- 【第8回】 トレーニング計画とその実際 III (筋力・パワートレーニング)
- 【第9回】 トレーニング計画とその実際 IV (スピード・アジリティトレーニング)
- 【第10回】 トレーニング計画とその実際 V (代謝系トレーニング)
- 【第11回】 体力・動きの評価とその活用1(測定・評価の方法)
- 【第12回】 体力・動きの評価とその活用2(測定データの活用とフィードバック)
- 【第13回】 体力・動きの評価とその活用3(体力トレーニングの評価・立案)
- 【第14回】 スキルの獲得と獲得過程
- 【第15回】 確認テストとまとめ