

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	トレーニング科学		
担当者(Instructors)	木野村 嘉則	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■ 授業の目的と概要(Course purpose/outline)
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合目的に変化させることができる。この意図的な働きかけをトレーニングと呼ぶ。適切なトレーニングはその人間を強くし、今までなし得なかったことを可能とする。それによってスポーツで勝利したり、健康を得たりと目的は人それぞれである。本講義ではトレーニングに関わるからだの仕組みとその測定・評価方法、科学的なトレーニングの進め方について学ぶ。トレーニングプログラムを自分自身で作成できることを目標とし、その時の土台となるべき科学的知識について学ぶ。

■ 授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式にて行う。講義に際しては、授業内にて適宜課題に取り組んでもらう。また、前回課題の解説を用いた復習を授業に先立ち行う。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	オリエンテーション、トレーニング科学の概論1（体力とは）	体力の定義を説明し、本講義で扱うトレーニングを定義する	☐
第2回	トレーニング科学の概論2（身体組成、脂肪と筋肉、無酸素性能力、有酸素性能力、運動及びトレーニングの生体エネルギー）	運動を作り出す身体のしくみを学習する	☐
第3回	トレーニングの種類（ウエイトトレーニング、無酸素性トレーニング、有酸素性トレーニング）	一般的に体力トレーニングとされる方法を概説する	☐
第4回	トレーニングの進め方（原理・原則、トレーニング処方）	トレーニングの原理原則を概説し、処方の注意点を説明する	☐
第5回	トレーニング理論とその方法1（ウェイトトレーニング）	ウエイトトレーニングの理論と方法を説明する	☐
第6回	トレーニング理論とその方法2（無酸素性トレーニング）	無酸素性トレーニングの理論と方法を説明する	☐
第7回	トレーニング理論とその方法3（有酸素性トレーニング）	有酸素性トレーニングの理論と方法を説明する	☐
第8回	トレーニング理論とその方法4（スピード、アジリティ、クイックネストレーニング及びバランストレーニング）	スピード養成法に関して説明する	☐
第9回	体力テストとその活用	体力テストについて紹介し、その活用について説明する	☐
第10回	スキルの獲得とその獲得過程1（成長期のトレーニング）	成長期のトレーニングの留意点を説明する	☐
第11回	スキルの獲得とその獲得過程2（コーディネーショントレーニングの理論）	技術トレーニングにおける体力トレーニングからのアプローチを説明する	☐
第12回	コンディショニングの理論と手法1（ストレッチング、スポーツマッサージ）	ストレッチやマッサージの効果を説明する	☐
第13回	コンディショニングの理論と手法2（アイシング、テーピング）	アイシングやテーピングの効果を説明する	☐
第14回	トレーニング計画とその実際	トレーニング計画時に体力の面から考慮すべきことを説明する	☐
第15回	まとめ	講義のまとめを行う	☐

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
自身の専門とするスポーツや他のスポーツでは具体的にどのような体力トレーニングが行われるかを想定する。この際には関連図書を基に予習してくる（2時間程度）。授業内容を元に、特に授業内レポート課題についての解説と自身の解答を見直すことを中心に、トレーニングに関する考えを再構築していく（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
毎回の授業にて前回の小テストの解説および復習を行う。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	体力や体力測定・評価法および種々のトレーニング法について理解を深める。また、授業内容を考慮したトレーニングプログラムを作成できる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	体力や体力測定・評価法および種々のトレーニング法について理解を深める。また、自身の考えを授業内容を基にしながらそれらの知識について論理的に表現することができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			100%	
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 毎回の授業にて小テストを行う。その日の授業内容に関連した論述問題に解答する。				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	適宜資料を配布する	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	ザチオルスキー，クレマー『筋力トレーニングの理論と実践』大修館書店	
2	NSCAジャパン編『ストレングス＆コンディショニングⅠ理論編』大修館書店	
3	村木征人『スポーツ・トレーニング理論』ブックハウスHD	
4	西園秀嗣『体力・運動能力測定法』大修館書店	
5	日本コーチング学会『コーチング学への招待』大修館書店	