

科目名	トレーニング科学 Training Science						
科目担当者	渡邊 浩二 WATANABE Koji						
単位数	2	配当年次	1年	授業形態	講義	開講学期	前期
履修学部・学科 [区分]	法学部・法律学科 [総合教育科目 スポーツ・健康] 経営学部・経営学科 [総合教育科目 スポーツ・健康]					ディプロマポリシーとの関連	(1)(2)
授業の概要	人体の構造や諸器官の機能を再確認し、身体の適応能力について、その基礎知識を養う。また、自らの目的とする身体機能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の知識を深める。						
授業の到達目標	①人体の基本的な構造と機能を学んで、トレーニングに対する効果、適応能力について理解し、今後のスポーツ活動に活かせるようにすることを目標とする（身体の知識を身につけてトレーニングを理解する）。						
授業計画・内容	1	トレーニング科学とは					
	2	1.スポーツトレーニングサイクル 2.スポーツパフォーマンス構造論					
	3	3.トレーニング目標論					
	4	4.トレーニング手段・方法論					
	5	5.トレーニング計画論・ 6.試合行動論					
	6	7.トレーニングアセスメント					
	7	8.トレーニングと休養のバランス 9.トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件					
	8	1.身体のしくみと働き					
	9	2.呼吸循環器系の働きとエネルギー					
	10	3.体力を構成する要素の体系 4.体力トレーニングの原理原則					
	11	5.トレーニングの種類					
	12	1.スキルトレーニング					
	13	2.スポーツバイオメカニクス					
	14	トレーニングの実際					
	15	まとめ					
授業外学修 (事前学修)	毎回、授業範囲を予習し、専門用語の意味等を調べておく（毎週2時間程度）						
授業外学修 (事後学修)	学習した内容を実践する（毎週2時間程度）						
成績評価方法・評価比率・到達目標との対応	成績評価方法				評価比率	到達目標との対応	
	定期試験				100%	①	
成績評価基準	秀：（評点90点以上）到達目標を極めて高い水準で達成している場合 優：（評点80点～89点）到達目標を高い水準で達成している場合 良：（評点70点～79点）到達目標を一定の水準で達成している場合 可：（評点60点～69点）到達目標を最低限の水準で達成している場合 不可：（評点60点未満）到達目標に達していない場合						
教科書	『Reference Book』公益財団法人 日本スポーツ協会						
参考文献	『ストレストレーニング&コンディショニング』NSCA ジャパン						
その他							

