

授業科目名	トレーニング科学	単位数	2単位
担当教員名	秋澤一輝・渋谷 聡	担当形態	オムニバス
実務内容 (実務家教員の場合)			
「学位授与の方針」との関係			
DP2. 共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる（専門知） DP4. 個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる（実践力）			
授業のテーマ及び到達目標			
トレーニングについて必要な基礎的な知識を身につける。競技力向上、健康保持増進のために、それらの知識を日常で実践し活かせるようにする。トレーニングの計画を立てられるようにする。			
授業の概要			
トレーニングについての理論が普及し、トレーニングの種類や方法や測定方法など多くのことが明らかにされてきた。それらをトレーニングの入口、知識として学ぶことは重要である。しかし、それらは全ての人に等しく効果があるわけではない。基礎的な知識を身につけた上で、自分自身や指導対象者にとって必要なことを見極め、トレーニング計画を立てることや実践していけることが大切である。			
授業計画			
第1回：トレーニングとは 第2回：トレーニングにおける時代変遷 第3回：トレーニングの種類 第4回：トレーニングの原理原則 第4回：パワートレーニングとは 第5回：スピードトレーニングとは 第6回：持久カトレーニングとは 第7回：プライオメトリックトレーニング (1) 第8回：プライオメトリックトレーニング (2) 第9回：スポーツの種目におけるトレーニングの特性 第10回：発育発達とトレーニング 第11回：トレーニングの測定と評価方法 第12回：科学的トレーニングとトレーニング現場における今後の課題 第13回：科学と現場の融合 第14回：トレーニングの目標設定 第15回：トレーニング計画を立てる 科目修得試験			
スクーリングでの学修			
トレーニングについて読み解いていくことによって、スポーツ現場に求められる能力について理解する。また具体的な計画を立てる。（主に第3回～第8回、第12回～15回を中心に横断的な内容を含む。）			
テキスト			
山本正嘉 (2021) 『アスリート・コーチ・トレーナーのためのトレーニング科学～トレーニングに普遍的な正解はない～』市村出版, 978-4902109573			
参考書・参考資料等			
日本コーチング学会 (2017) 『コーチング学への招待』大修館書店 978-4469268195			
学生に対する評価			
スクーリング評価 (25%)、レポート評価 (25%)、科目修得試験 (50%)			