

開講期	2026年度後期			単位数	2.0単位
科目[授業]名	4233 スポーツトレーニング論			開講形態 (隔週 偶数 = 隔週2コマ)	週間授業
種別	なし			定員	
履修可能学年	全学年履修可	重複履修	×	全学開講	○
曜日時限	木曜4限				
教室	H401教室				
代表教員	山田 満月				
担当教員	山田 満月				
テーマと到達目標	スポーツにおけるトレーニングの理論を理解し、基礎知識を習得する。また、保健体育教員やトレーニング指導者として理論に基づき、対象者に応じた効果的なトレーニングプログラムを作成できるようにする。				
概要	トレーニングの基礎や理論について学び、理解を深める。また、理論をもとにアスリートの競技力向上や健康づくりに効果的なトレーニングの方法と計画の作成について学ぶ。				
対面科目/オンライン科目	対面科目				
授業計画				担当教員 (複数の教員が担当する場合のみ記載)	授業方式
第1回	トレーニング指導者の役割				対面授業
第2回	トレーニング指導者の実務				対面授業
第3回	トレーニング効果の測定と評価				対面授業
第4回	測定データの分析とデータの活用法				対面授業
第5回	トレーニングの原理および原則				対面授業
第6回	トレーニングプログラム作成の基礎、ピリオダイゼーション				対面授業
第7回	レジスタンストレーニングの方法および効果				対面授業
第8回	パワートレーニングの理論				対面授業
第9回	持久力向上トレーニング (有酸素性) の方法および効果				対面授業
第10回	持久力向上トレーニング (無酸素性) の方法および効果				対面授業
第11回	スピードトレーニングの方法および効果				対面授業
第12回	柔軟性トレーニングの方法および効果、ウォームアップ、クールダウンの必要性				対面授業
第13回	特別な対象者のためのトレーニングプログラム				対面授業
第14回	障害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム				対面授業
第15回	総括				対面授業
成績評価の基準	授業への出席(20%)、授業内課題(30%)、期末試験(50%)により評価する。 期末試験を受けるためには、2/3以上の出席が必須である。				
履修にあたっての留意事項	授業開始から20分経過後は欠席とする(電車遅延等の場合は出席を認める)。 また、遅刻5回で欠席1回とカウントとする。 トレーニング指導者資格希望者の履修必須科目である。 資格取得や教材の購入方法に関しては、別途説明会を実施するため必ず参加すること。				
オンライン授業方式(同時双方向型・オンデマンド型)の詳細					
【種別】人数制限(抽選)授業の優先条件					

◆教科書・教材

教科書以外に必要な教材費用	NPO法人 日本トレーニング指導者協会（2023）「トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版」大修館書店		
教科書	特になし 毎授業資料を配布する	教科書(ISBN)	
参考文献	日本体力医学会体力科学編集委員会（2016）「運動処方の指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」南江堂	参考文献(ISBN)	

◆合理的配慮

本学における修学支援基本方針について	<p>本学における修学支援基本方針は以下URLを確認してください https://www.wako.ac.jp/campuslife/barrier-free.html 合理的配慮を希望する場合は基本方針およびシラバスを熟読の上で申請すること</p>
--------------------	---