

科目名 (科目番号)		スポーツ科学 (時間割参照)	教員名 永井 智 向後 和典	学科等 曜日・時限等 授業形態	共通 時間割表参照 講義	選択 オフィスアワー	履修年次 単位数 月3・A304研究室(永井) 月4・A311研究室(向後)	2 1
授業概要		スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系について学習する。さらに動作を遂行する能力を向上させるためのスキルトレーニングについても、その特性や方法、効果について学習する。						
目的・目標		科学的研究成果と高度な実践経験に基づく種々のトレーニング理論について理解し、競技種目やレベルに応じた適切なトレーニング計画や実践方法の基礎を理解する。						
準備学習		毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。						
授 業 計 画	回	授業項目		到達目標・学習内容				
	1	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系		到達目標:スポーツトレーニングの意義、スポーツの有効性や生活への影響を理解する。 学習内容:スポーツトレーニング科学やスポーツの功と罪と生活習慣について学習する。				
	2	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系		到達目標:トレーニングを効果的に推進するためのトレーニングサイクルの思考・行動循環モデルを理解する。 学習内容:スポーツトレーニングサイクル、パフォーマンス構造モデルやトレーニングの目標の設定・手段・方法について学習する。				
	3	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系		到達目標:トレーニング計画の立案の仕方について理解する。 学習内容:トレーニングにおける期分け理論、超回復理論、ピリオダイゼーション理論について学習する。また、試合当日の行動戦略と試合振興戦略についても学習する。				
	4	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系		到達目標:トレーニングの進行状況を評価診断するアセスメントの方法について理解する。 学習内容:身体組成・筋形態・無酸素性能力・有酸素性能力の測定と評価、バッテリーテストの手法について学習する。				
	5	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系		到達目標:トレーニングと休養のバランスやトレーニング目標達成のためのさまざまな工夫とポイントについて理解する。 学習内容:疲労した機能の回復と適応の仕方、疲労-回復のモデル、コンディショニングチェック、トレーニング目標達成のためのさまざまな工夫とポイントについて学習する。				
	6	スキルトレーニング		到達目標:スポーツにおいて目的に敵うような動作にするためのスキルトレーニングの手法について理解する。 学習内容:スキルトレーニングの特性とメカニズム、スキルとレーニンつの時期・手段・方法について学習する。				
	7	スキルトレーニング		到達目標:スポーツバイオメカニクスを学び、スポーツにおいて動作の改善を力学的に明らかにする。 学習内容:運動する物体の性質(並進運動と回転運動、慣性モーメント、運動量と力積、角運動量と角力積)について学習する。				
	8	スキルトレーニング		到達目標:スポーツバイオメカニクスを学び、スポーツにおいて動作の改善を力学的に明らかにする。 学習内容:運動の状態を変えるもの(力のモーメント、力の合成・分解、重力と重心、摩擦力、流体からの力、マグヌス力について学習する。				
成績評価の方法・基準		オンライン形式：各授業後の小テスト（60％）とレポート（40％）にて成績判定をします。						
教科書								
参考図書		スポーツトレーニング コーチのためのトレーニングの科学 コーチのためのスポーツ医学 スポーツ・トレーニング理論		浅見俊雄 松井秀治 黒田善雄 村木征人		朝倉書店 大修館書店 大修館書店 ブックハウスHD		
教員からのメッセージ		各授業後に授業内容に準じた小テストまたはレポート課題を行い、成績判定を行います。 授業内容はかなり専門的内容となります。授業内容を理解するためにも予習・復習が大切です。 JSPO-AT として登録・認定後5 年を経過している教員と保健体育教員免許所有の教員ががこの授業を担当します。						