

トレーニングプログラム論		講義	教授 小笠原 正志
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの選択必修科目	科目ナンバリング	11301203

1. 授業のねらい・概要

本講では、アスリートのパフォーマンス向上のためのトレーニングプログラムに焦点を当てる。一口にアスリートといっても、年齢、発育発達段階、性別、体格、スポーツ種目、競技レベルなど、トレーニングを取り巻く状況は各クライアントによって異なる。したがって、クライアントの実施するスポーツにおける生理学的・解剖学的・運動学的特性を十分に踏まえて、各個人に合わせた安全で効果的なトレーニングプログラムを作成し、指導する必要がある。

そこで、本講では、レジスタンストレーニング、パワートレーニング、プライオメトリックトレーニング、スピード向上トレーニング、持久力向上トレーニング、柔軟性向上トレーニングなどについて、エクササイズの様式、時間、強度、量、頻度が身体に及ぼす影響を学習することで、トレーニング理論や科学的根拠に基づき最適なプログラムを構築できる能力を獲得することを目的とする。

2. 授業の進め方

トレーニングプログラム計画のための方法論および測定・評価に関する知識について、主に Power Point を用いたスライドおよび板書による講義形式で授業を行う。必要に応じて動画を教材として利用し、イラストを中心にわかりやすく編集された資料を補足的に用いる。また、各回に行う課題の実施により、講義の理解度を確認しながら展開していく。

3. 授業計画

1. ガイダンス 2. トレーニングプログラム総論 3. レジスタンストレーニングのプログラム作成（1） （ニーズ分析・エクササイズの選択・実施頻度・順序） 4. レジスタンストレーニングのプログラム作成（2） （負荷と回数・トレーニング量・休息时间） 5. レジスタンストレーニングのプログラム作成（3） （特殊なトレーニングシステム・動作速度） 6. レジスタンストレーニングのプログラム作成（4） （期分けと専門的エクササイズ） 7. パワートレーニングのプログラム作成 8. プライオメトリックトレーニングのプログラム作成	9. スピード向上トレーニングのプログラム作成（1） （スピード、アジリティ、スピード持久力の概念） 10. スピード向上トレーニングのプログラム作成（2） （スプリントのスピード・アジリティ） 11. 持久力向上トレーニングのプログラム作成（1） （持久力の概念・有酸素性持久力のトレーニング効果） 12. 持久力向上トレーニングのプログラム作成（2） （運動様式・頻度・強度・時間・トレーニングタイプ） 13. 柔軟性向上トレーニングのプログラム作成 14. ウォームアップ・クールダウンのプログラム作成 15. トレーニング指導者 まとめ
--	--

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

参考図書による予習(30分程度)、前回のノートでの復習(30分程度)。

次回取り扱う範囲のトレーニングおよび生理学的・解剖学的背景について理解および把握しておくこと。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施やレポート実施の後、解答などを掲示板等に掲示する。

6. 授業における学修の到達目標

様々なトレーニング方法の中から対象者に適したトレーニングプログラムを提供できる力を身につけていくことを目指す。その際に、対象者の体力レベルを適切に測定・評価していく力を併せて身につけていくことを目指す。

7. 成績評価の方法・基準

講義への参加意欲ならびに各回の課題への取り組み状況（50%）、および期末レポート（50%）により総合的に評価する。ただし講義回数の3分の1以上欠席した者は評価の対象としない。

8. テキスト・参考文献

講義資料は適宜配布する。

【参考図書】

ストレンクス&コンディショニング第4版, ブックハウスHD

ストレンクス&コンディショニング I 理論編, 大修館書店

ストレンクス&コンディショニング II エクササイズ編, 大修館書店

9. 受講上の留意事項

私語および携帯電話の使用, 飲食, 帽子の着用は禁止とする。

NSCA の CSCS 資格取得希望者を優先とする。トレーニングの科学的基礎等のトレーニング系講義を受講し, 知識を習得していることが望ましい。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は, 企業における実務経験（地域住民の運動指導）を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。