

スポーツトレーニング論 I		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専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの専門選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11302102 11532105 12352101 12532105	

1. 授業のねらい・概要

健康体力づくりの目的でトレーニングを行ったり、競技などにおいて良い成績を残すために、数多く存在するトレーニング方法の中から、適切なトレーニング方法を選択することなど、トレーニング方法が重要視されてきている。そこで、本講義では運動不足が健康に与える影響、適切なトレーニング方法（運動の種類、強度、時間、頻度など）について目的に応じて解説し、適切な運動処方とその指導が可能となるための必要な基礎知識と基礎理論について学習する。

また、トレーニングの原理、原則について基礎から学び、「スポーツトレーニング論Ⅱ」や実技講義に向けての知識を獲得することを目的とする。

2. 授業の進め方

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教科書を補足的に用いる。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	9. 筋肥大のメカニズム
2. 人生 100 年時代におけるトレーニングの意義	10. レジスタンストレーニングの基礎理論
3. トレーニングの原理原則	11. 下肢のレジスタンストレーニング
4. 体力の構造とトレーニング	12. 体幹部のレジスタンストレーニング
5. 骨格筋の構造	13. 上肢のレジスタンストレーニング
6. 身体の構造①（下肢）	14. レジスタンストレーニングとタンパク摂取
7. 身体の構造②（体幹部）	15. まとめ
8. 身体の構造③（上肢）	

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

- ・予習：次週授業内容に関する情報を入手し、予習しておくこと。この準備学修には2時間程度が必要である。
- ・復習を兼ねて小テストやレポート課題を行うこともある。

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

課題を提出の際、解答などを説明する。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツトレーニングに関する基礎知識を獲得し、実践することができる。また、将来スポーツ指導者としての知識を習得する機会とする。

7. 成績評価の方法・基準

モラル、授業態度、取り組み等（50%）・課題レポート（50%）を総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

小笠原正志、「健康生活とスポーツ」、SIS、2024

その他講義資料は必要に応じて配布する。

9. 受講上の留意事項

携帯電話の使用と飲食は認めない。

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。