

平成27年度 仙台大学大学院 授業概要

授業科目名	トレーニング科学特講 Training Science(L)	担当教員	鈴木省三		
領域水準コード	E3,F2	単位数	2	履修方法	選択
授業の方法					
講義					
授業の概要					
適切なトレーニングプログラムは、トレーニングの原理・原則の応用に基づいて、プログラムデザインと呼ばれる手順を踏んで構築される。本講義では、トレーニングの原理を解説するとともに、どのようにトレーニングプログラムを構築していくかについて、最近の研究結果や具体例を基に解説する。					
授業の一般目標					
エネルギー・筋系体力、技術等の分析を通して、各自が実施してきたスポーツ種目のパフォーマンスの特異性を理解し、適切なトレーニングプログラムをデザインするための能力を身につける。また、応用として、各自が実施しているスポーツ種目を中心に、競技種目の特異性に関する分析方法や年間トレーニングプログラムの構築および評価方法を身につける。					
授業の到達目標					
■ 認知的領域	プログラムデザインを実施するための基礎的事項について説明できる。				
■ 情意的領域	科学的手法を用いたトレーニングプログラムの構築に取り組むことができるようになる。				
■ 技能表現的領域	基本的なトレーニングプログラムについて、選手やクライアントのニーズに応じて構築することができる。				
授業計画(全体)					
授業テーマに沿った資料を用いての講義が中心となる。授業前半は主に基本的な理論を取りあげ、後半では各自の実施している競技種目の特異性分析や年間トレーニングプログラムの作成を行う。					
授業計画(詳細)					
回	授業テーマとその内容				
1	[テーマ] オリエンテーション [内容] 担当教員の紹介、授業の目標と進め方、シラバス説明、成績評価の説明	9	[テーマ] 各種スポーツ種目の特異性分析(3) [内容] 各自スポーツ種目の特異性分析のまとめ		
2	[テーマ] 運動、休養、栄養とコンディショニング [内容] 超回復とコンディショニングの関係について説明する。	10	[テーマ] 年間トレーニングプログラムの立案(ピリオダイゼーション)(1) [内容] トレーニング期分け(ピリオダイゼーション)に関する基本的事項について説明する		
3	[テーマ] 持久力とスポーツパフォーマンス [内容] 持久力がスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について、最新の研究成果を基に説明する	11	[テーマ] 年間トレーニングプログラムの立案(ピリオダイゼーション)(2) [内容] トレーニング期分けを行うための方法について説明し、実際に年間トレーニングプログラムを作成する		
4	[テーマ] 筋力・パワーとスポーツパフォーマンス [内容] 筋力・パワーがスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について、最新の研究成果を基に説明する	12	[テーマ] トレーニングプログラムの評価(1) [内容] 年間トレーニングにおける生理・心理的パラメータを用いたコンディションチェックや総トレーニング量を評価するための方法について説明する		
5	[テーマ] 神経系とスポーツパフォーマンス [内容] 神経系がスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について、最新の研究成果を基に説明する	13	[テーマ] トレーニングプログラムの評価(2) [内容] 各種トレーニングの負荷設定や生理的適応を評価するための方法について説明する		
6	[テーマ] 発育・発達とスポーツパフォーマンス [内容] 発育・発達がスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について、最新の研究成果を基に説明する	14	[テーマ] プログラムデザインの応用(1) [内容] 計画・実践・分析・評価に基づいたプログラムデザインの実例について紹介する		
7	[テーマ] 各種スポーツ種目の特異性分析(1) [内容] スポーツ種目の特異性を分析するための基礎的理論について説明し、実際に分析を行う	15	[テーマ] プログラムデザインの応用(2) [内容] 計画・実践・分析・評価に基づいたプログラムデザインの実例について紹介する		
8	[テーマ] 各種スポーツ種目の特異性分析(2) [内容] スポーツ種目の特異性を分析するための専門的理論について説明し、実際に分析を行う	16	[試験または課題] 各自の作成した種目特異性と年間トレーニングプログラムの作成 [方法] パワーポイントで発表		
授業外学習の指示等					
授業で分析・作成したものは、授業外学習として必ずパソコンを用いて図表を作成すること。					
成績評価方法(方針)					
評価は、出席状況、授業内外のレポート、ポートフォリオにより行う。各項目の評価割合は、出席状況が10%、授業内外のレポートが70%、ポートフォリオが20%とする。					
成績評価方法(詳細)					履修上の注意(受講に当たって学生に望むこと)
到達目標	認知的領域	情意的領域	技能表現的領域	評価割合 (%)	<ul style="list-style-type: none"> ・2/3以上の出席がない学生は、評価対象外とする(欠格条件)。 ・20分以上の遅刻は、欠席とみなす。 ・授業計画は、授業の進行状況により、多少前後することがある。 ・専門的な内容が含まれるので、関連科目の予習および授業後の復習を行うこと。
定期試験(期末試験)					
小テスト・授業内レポート	◎			60	
授業外のレポート			◎	10	
ポートフォリオ		◎		20	
出席				10	
その他					
関連科目	フィットネス・プロモーション特講、ストレングス&コンディショニング演習、運動・スポーツ生理学特講、体力増進科学特講、運動環境科学特講				
教科書	特に指定しない。			参考書	特に指定しない。
連絡先	研究室：鈴木 A棟4階402号室				