

-----  
2022年度 前期

2単位

運動生理学 (サ)

小林 義樹  
-----

< 授業の方法 >

追加：6月20日以降対面式となります。

対面授業が前提ですが、遠隔授業との併用になる可能性があります。

トピック：運動生理学金曜日2限

時間：1115から

資料がある場合には、メールで連絡をします。

追加：

通常授業時の取扱いと同様に、休講とします。

解除・発令時刻と授業・試験開始時限等、取扱いの詳細については大学ホームページの

以下の場所に記載されているので、ご確認ください。

URL：<https://www.kobegakuin.ac.jp/students/toriatsukai.htm>

< 授業の目的 >

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者（受験資格）、米国NSCA発行の国際的スポーツトレーナー資格であるCSCS・CPT（受験資格）の必須科目でもある。

様々な運動ストレスによって生じる体内の変化を理解することで、やみくもに運動をするのではなく、計画と目的が明確な運動処方が考えられるようになる。

< 到達目標 >

- 1、各種資格団体合格に向けた内容であること。
- 2、自らの競技向上に生かしたり、生活向上に応用できたりするようになる。また、欠点も理解することで傷害の予防につながるようにできる。
- 3、第三者への運動指導において適切なアドバイスができるようになる。

< 授業の進め方 >

スライドや図を利用しながら基礎的な内容を説明し、教科書だけでなく最新の研究報告から得られる情報を理解しやすくなるような形で授業を進めていく。

< 授業時間外に必要な学修 >

10時間程度、その都度のテーマに沿って予習する

< 提出課題など >

特になし

< 成績評価方法・基準 >

授業点：授業妨害行為は5点減点とする。寝る、私語、携帯をいじる等が含まれる。

出席が3分の2以上ある学生のみ、評価対象とする。

小1回目：100点

小2回目：100点

全体テスト：100点

評価は、（小テスト1回目 + 小テスト2回目 + 全体テスト）を平均して評価をする。

筆記テストに関しては、授業内に行い、教員が採点をして、点数をフィードバックする。

授業点をテストの平均点から差し引き、60点以上であれば合格とみなす。

< テキスト >

適宜資料を配布する。

< 授業計画 >

第1回 筋について I

筋の種類とそれぞれの特徴、および骨格筋の種類について学ぶ。

第2回 筋について II

骨格筋の構造と、筋収縮のメカニズムについて学ぶ。

第3回 筋について III

筋繊維のタイプを収縮特性と代謝特性に基づいて分類し、それぞれの特性と運動の関係を学ぶ。

第4回 筋について

トレーニングによる筋出力増加を、筋肥大、神経・筋の関係から学ぶ。

第5回 筋について

筋収縮のスピードと筋出力との関係を学ぶ。

第6回 筋について

ウエイトトレーニングについて考える。

第7回 中間テスト

主に筋肉の解剖と機能についてテストを行う

第8回 神経 I

随意運動と反射神経の違いを学ぶ。

第9回 神経

中枢神経の構造と機能について学ぶ。

第10回 神経

スピードトレーニングについて学ぶ。

第11回 循環器について I

循環器系の構造と働きについて学ぶ。

第12回 循環器について

運動の持続に対して、呼吸循環系（心臓、肺、血管系な

ど)がどのような役割をはたしているかを学ぶ。

#### 第13回 成人病 I

成人病と運動について学ぶ。

#### 第14回 栄養

炭水化物、脂肪、たんぱく質について学ぶ

#### 第15回 まとめとテスト

筋肉、心臓、栄養等すべての内容に関してテストを行う

-----  
2022年度 後期

2単位

海外実習 (サ)

津田 真一郎、山下 新樹  
-----

< 授業の方法 >

実習、講義

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要実習科目の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、幅広い知識に基づいて、他者及び異文化を理解し、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

世界のスポーツ文化先進国、アメリカは、その競技力の源をカレッジスポーツに委ねている。世界的な知的レベルを有する著名なカレッジも、文武両道を掲げてスポーツを経営の柱の一部に位置付けているのである。

本講義および実習では、アメリカのカレッジにおいて学生募集の必須条件となってる一般学生を対象としたレクリエーションスポーツプログラムを管轄する学生・レクリエーション・サービスおよび学生アスリートを支援するアスレチック部門のマネジメントシステムについて実習調査を行う。事前授業によって得られた知識に加え、現地で得られた「体験知」に基づいて日米のスポーツ文化の相違を理解し、自分なりの視点を持つことを目的とする。

今回の実習ではハワイ大学マノア校に赴き、最新のトレーニングジム、トレーナールーム、1万人超収容の体育館等のスポーツ施設の見学も主要な授業の目的とする。又、異文化(外国)の地において、現地の人々との交流を通じたコミュニケーション能力の啓発も図りたい。バスケットボールやアメリカンフットボール等のNCAA ディビジョン1の公式ゲームをライブで観戦し、本場アメリカンカレッジスポーツの醍醐味と興奮を現地の人々と楽しんでもらいたい。

< 到達目標 >

1. アメリカの大学におけるアスレチック部門の運営と役割を説明出来る。(知識)
2. アメリカの大学におけるイントラムラルスポーツの運営と役割を説明出来る。(知識)

3. 日米のスポーツ文化の相違について理解し、自分なりの意見を述べる事が出来る。(知識・技能)

< 授業のキーワード >

NCAA(全米大学体育協会)、NCAA レギュレーション、ディビジョン1スクール、スカラアスリート、タイトル、アスレチック部門、学生・レクリエーション・サービス、トラミユラルスポーツ(学内スポーツ)

< 授業の進め方 >

講義、実習調査、報告書作成及びプレゼンテーションで進めます。

< 履修するにあたって >

訪問地及び訪問先:アメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市  
ハワイ大学マノア校

日程:2022年2月中旬 約7日間

費用:20万円程度(食費別)+旅行保険

\*実習先および日程については変更もありうる。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業のキーワードについて事前に学習しておくこと(各50分)。

< 提出課題など >

海外実習時に見聞した事柄や様々な体験等をまとめ、報告書を作成する。また、その報告書に基づいてプレゼンテーションを行う。授業中に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

事前・事後授業及び実習への取り組み姿勢(50%)、報告書(30%)及びそのプレゼンテーション(20%)をもとに総合評価を行う。

< テキスト >

適宜授業で紹介する

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

海外実習の進め方について説明する

第2回 海外実習へ向かっての事前講義

アメリカの大学内のスポーツ文化政策を担っているアスレチック部門について

第3回 海外実習へ向かっての事前講義

アメリカの大学内のスポーツ文化政策を担っているアスレチック部門について

第4回 海外実習へ向かっての事前講義

アメリカの大学内のスポーツ文化政策を担っているイントラミユラルスポーツについて

第5回 海外実習へ向かっての事前講義

アメリカの大学内のスポーツ文化政策を担っているイントラミユラルスポーツについて

第6回 海外実習の理論と実際

・アスレチック部門の運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラミユラルスポーツ(学内)スポーツの運営とそ

の役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第7回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第8回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第9回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第10回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第11回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第12回 海外実習の理論と実際

・アスレチックデパートメントの運営、役割からトップアスリート育成について

・イントラムラルスポーツ（学内）スポーツの運営とその役割について

・ハワイ大学卒業生や地元企業からの大学への寄付金について

第13回 プレゼンテーション

海外実習で学んだことについての発表

第14回 プレゼンテーション

海外実習で学んだことについての発表

第15回 海外実習の今後への課題

報告書作成及び報告会

2022年度 前期

2単位

解剖学（サ）

寺田 和史

< 授業の方法 >

講義

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

本授業は、全学のDPにある「獲得した知識や技能を社会に役立てることができる」ことに関連する位置づけとなる科目である。

本授業では、解剖学総論、及び、主に筋骨格系、神経系に関する知識を得ることで、それに関連するヒトの運動メカニズムや姿勢制御、及び種々の疾患や損傷等の病態生理学的理解を深めるための基本見識を身に付ける。すなわち、健康の維持増進、競技スポーツ、生涯スポーツを推進していく指導者として不可欠な能力を獲得することを目的とする。

< 到達目標 >

人体の構造と機能の基礎を学ぶことで、スポーツに専門的に関わる人材として、医師やコーチ、トレーナー等と共通の知識や用語、認識をもって共同作業が出来ること。

< 授業のキーワード >

スポーツ、動作、骨、関節、神経、筋、外傷、障害

< 授業の進め方 >

主に解剖学基礎および運動器についての基礎知識を得るために、スライド資料等を用いた講義を行い、また、授業毎に習得度の評価のための確認テスト等を実施する。必要に応じて授業中に学習成果の発表を行い、知識と技能の定着を図る。

< 履修するにあたって >

出席時間が総開講時間の2/3を下回った場合は、原則として評価を行わない。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、授業の内容を整理しておくこと。(30分程度) シラバスの内容に沿って、参考図書等により予習をこなしておくこと。(30分程度)

理解が不十分であると感じた点は教員に質問するなどして、あいまいなままにしないこと。

< 提出課題など >

提出課題を設ける場合はその方法を授業中に指示する。提出された課題については、後の授業中に正答等を示すことで、それがクリアされていたかどうか確認してもらう。

< 成績評価方法・基準 >

到達目標の達成度を評価するための、授業中の小テスト及び提出課題等により評価する(100%)。

<テキスト>

特に指定しない。必要な資料等を随時配布する。

<参考図書>

坂井建雄 監, プロメテウス解剖学アトラス コンパクト版, 医学書院, 東京.

坂井建雄, 松村譲児, プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系, 医学書院, 東京.

Thomas R. Baechleら 編, 石井直方 監, NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング, ブックハウスHD, 東京.

NACSジャパン 編, ストレングス&コンディショニング (理論編), 大修館書店, 東京.

Anne M. Gilroy 編, Anatomy Flash Cards, Thieme Medical Publishers, New York.

<授業計画>

第1回 解剖学とは

オリエンテーション及び解剖学の目的・意義、解剖学の分類等について学ぶ。

第2回 解剖学総論(1)

骨・関節・神経・筋の構造と機能について学ぶ。

第3回 解剖学総論(2)

てこ、関節運動の名称について学ぶ。

第4回 解剖学総論(3)

循環、免疫、神経系の構造と機能について学ぶ。

第5回 解剖学各論・背部(1)

頭頸部、背部及び胸部の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第6回 解剖学各論・背部(2)

体幹及び脊柱の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第7回 解剖学各論・上肢(1)

上肢及び上肢帯の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第8回 解剖学各論・上肢(2)

肩関節の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第9回 解剖学各論・上肢(3)

肘関節の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第10回 解剖学各論・上肢(4)

手関節及び指の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第11回 解剖学各論・下肢(1)

下肢及び下肢帯の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第12回 解剖学各論・下肢(2)

股関節の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第13回 解剖学各論・下肢(3)

膝関節の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第14回 解剖学各論・下肢(4)

足関節及び足趾の運動メカニズムとそれに関連する骨・関節・神経・筋の役割について学ぶ。

第15回 まとめ・補足

これまでの授業内容のまとめと補足を行う。

-----  
2022年度 後期

1単位

救急処置実習 (サ)

藤田 健司、荒木 大輔、北田 真平、小松 稔、佐々木 翔平、高橋 美帆、中島 啓士郎、中村 風雅、古川 裕之、星野 祐一、松本 晋太郎、美船 泰、村尾 羽南、矢野 祐樹

-----  
<授業の方法>

実習

<授業の目的>

この科目は、全学のDPにおける「さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる」、「獲得した知識や技能を社会に役立てることができる」ことを目標とする。

この科目は、スポーツサイエンス・ユニット専門科目のひとつである。

この科目では、スポーツ活動場面や日常生活において遭遇しうる救急場面における外傷、障害の病態、応急処置の基本を学び、獲得した知識、技能を用いて適切な救命処置を行えることを目的とする。

また、この科目の担当者は病院、クリニックに勤務し、医師、理学療法士、アスレティックトレーナーとしてスポーツ現場での実務経験がある教員が行う実践的教育から構成される授業科目である。

<到達目標>

スポーツ活動場面において遭遇しうる外傷、疾患についての知識を説明できる。

適切な初期対応(心肺蘇生法、AEDの使用、救急要請を含む)が行える

<授業のキーワード>

スポーツ外傷、救急処置、心肺蘇生法、テーピング

<授業の進め方>

講義にて疾患についての知識を学んだ後、実習としてそれぞれの対処法について体験する。

<履修するにあたって>

実習に必要なテーピング、三角巾、バンテージなどの準備物の費用として1人当たり5000円程度必要。

<授業時間外に必要な学修>

次回講義の項についてテキストの範囲を確認し、事前に

目を通しておく(30分程度)

<提出課題など>

各回ごとにテーマに沿った課題レポートを作成し提出する。

<成績評価方法・基準>

各回ごとに課題レポート(実習記録)を提出する(授業内に作成)。課題レポート60%、確認テスト40%の配点で成績とする。ただし、出席が8割に満たない場合には単位の取得は認められない

<テキスト>

スポーツ救急医学 輿水健治著 2009年 ベースボールマガジン社 1600円+税

<授業計画>

第1回 救急救命概論

救急救命の概要、救急医療システムについて学ぶ

第2回 心疾患・心肺蘇生法

心肺蘇生法が必要となる疾患について学び、心肺蘇生法の手順を学習する

第3回 心疾患・心肺蘇生法2

心肺蘇生法、AEDの使い方を学習、疑似体験する

第4回 テーピング

応急処置、スポーツ外傷にテーピングを行う際の基礎を学習、疑似体験する

第5回 上肢外傷(脱臼、骨折、捻挫)、障害

肩、肘、手、手指などの外傷、障害の病態、応急処置を学習する

第6回 上肢外傷、障害2

上肢外傷、障害に用いる応急処置、テーピングの学習、疑似体験

第7回 下肢外傷、障害

股、膝、足の外傷、障害の病態、応急処置を学習する

第8回 下肢外傷、障害2

下肢外傷、障害に用いる応急処置、テーピングの学習、疑似体験

第9回 RICE処置

応急処置に用いるRICE処置について学習、疑似体験する

第10回 熱中症

熱中症の病態について学習し、対処法について学ぶ

第11回 止血法、三角巾固定

外傷の際に用いる応急処置(止血法、固定法)について学習、疑似体験する

第12回 脳震盪、頭頸部外傷

脳震盪、頭頸部外傷について学習し、応急処置、対処法を学習する

第13回 脳震盪、頭頸部外傷2

脳震盪、頭頸部外傷の際の応急処置、搬送法を学習、疑似体験する

第14回 確認テスト

各講義、実習について確認テストを施行する

第15回 テスト解説

確認テストの内容について解説する

-----  
2022年度 前期

2単位

健康管理論 (サ)

小野 くみ子、秋末 敏宏、垣内 優芳、河村 知範  
-----

<授業の方法>

講義

本授業は、毎回担当教員が変わるオムニバス授業(4名の教員で担当)です。

なお、主担当教員(小野くみ子)の連絡先は以下の通りです。

dotCampusを介してメールを送っていただく方が確実です。

オムニバス形式の授業ですので、必要に応じて、担当回の先生の名前を明記してください。

<授業の目的>

本科目は共通教育センタースポーツサイエンス・ユニットの専門科目となっています。また、健康運動実践指導者(受験資格)の必須科目でもあります。

全学のタイプロマホリシー(学位授与の方針)のうち、「2.専門分野に高い関心を持ち、専門領域の課題を考察し、解決するための知識や技能を身につけている。」ならびに「3.幅広い知識を活用してさまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。」能力を身につけるために開講する科目です。

クライアントが健康を保持・増進し健やかな生活を満喫できるように手助けをするには、健康とはどのような状態であるのか、疾病とはどのような状態を指し、その成り立ちのメカニズムとはどのようなものか、を理解しておく必要があります。

本授業において「健康」および「疾病」について学ぶことによって、健康寿命を延伸することに関心を持ち、生涯にわたって学び続けることができることにつながります。その上で、事故防止のためのメティカルチェックを十分に行い、効率よくパフォーマンスを向上させるためのノウハウを獲得し、獲得した知識や技能を社会に役立てられるようにつなげていくことを本授業の目的とします。

なお、この授業の担当者は、現在でも臨床現場で医師および理学療法士といった実務経験のある教員であることから、より実践的な観点で「健康管理」に関する内容を解説するものとします。

また、この科目はオムニバス形式で行う、実践的教育から構成される授業科目です。

<到達目標>

健康・疾病の概念を理解し説明できる。

我が国の健康状態、疾病構造を踏まえ、パフォーマンスを向上させるための方法を獲得する。

<授業のキーワード>

健康、疾病、体力、生活習慣病、パフォーマンス

<授業の進め方>

オムニバス形式(4名の教員が担当)によって授業を開講します。

講義中心で授業を進めますが、受講生の理解度を確保する為に各コマ(授業時間)の小テストを行います。

<履修するにあたって>

各コマ(授業時間)の授業で教授した内容について小テストを実施しますので、わからない点などあれば適宜質問し、問題を解決しながら授業に臨むことが必要です。

なお、本授業はオムニバス授業であり、4名の教員で担当します。

<授業時間外に必要な学修>

報道や出版物で健康、疾病、医療、エクササイズ、レクリエーションスポーツ、競技スポーツなどの話題に興味をもって接するようにしてください。

<提出課題など>

特別には設けません。各コマ(授業時間)の小テストを実施します。

<成績評価方法・基準>

「健康管理論」では、各コマ(授業時間)の小テスト: 40%、試験: 60%とする。

<テキスト>

テキストは指定しません。適宜授業資料をdotCampusにUPします。

<参考図書>

特別には指定しません。

<授業計画>

第1回 健康、疾病、体力の概念

講義の進め方について説明し、健康、疾病、体力に関する基礎知識、概念の説明をします。

第2回 疾病の成り立ちと我が国の医療(リハビリテーションを含む)の現状

どのように疾病、疾患を患うのか、その成り立ちを説明し、それらに対する我が国の医療について説明します。

第3回 超高齢社会である我が国の健康状態、疾病構造の変遷と国の健康政策

我が国の超高齢社会の変遷、実態を理解し、それに対する国の対策を説明します。

第4回 健康被害の発生を防ぎ効率よくパフォーマンスを向上させるためのヒント(1)

健康被害、身体の障害を予防する方法、重要性について説明します。

第5回 健康被害の発生を防ぎ効率よくパフォーマンス

を向上させるためのヒント(2)

健康被害、身体の障害を予防し、効率よくパフォーマンスを向上させる方法について説明します。

第6回 健康日本21について(1)

我が国の健康増進事業である「健康日本21」という政策について説明します。

第7回 健康日本21について(2)

「健康日本21」の具体的政策について説明します。

第8回 内科的メテオリカルチェックと整形外科的メテオリカルチェック

メテオリカルチェックの際の内科的視点、整形外科的視点から得られることについて説明します。

第9回 栄養、運動、休養をバランスよく保つ知識(1)

栄養、運動、休養をバランスよく保つ知識について説明します。

第10回 新健康フロンティア戦略について(1)

我が国の健康増進事業である「新健康フロンティア戦略」について、概要を説明します。

第11回 新健康フロンティア戦略について(2)

我が国の健康増進事業である「新健康フロンティア戦略」について、具体的な政策内容を説明します。

第12回 栄養、運動、休養をバランスよく保つ知識(2)

栄養、運動、休養をバランスよく保つことと健康との関連性について説明します。

第13回 メタボリックシンドロームを代表とする生活習慣病の代表的危険因子としての死の四重奏(肥満、高血圧症、脂質代謝異常症、糖尿病)、喫煙問題、ストレス、睡眠障害と改善させる因子として注目されているエクササイズ(1)

メタボリックシンドローム、生活習慣病についての基礎知識、危険因子について説明します。

第14回 メタボリックシンドロームを代表とする生活習慣病の代表的危険因子としての死の四重奏(肥満、高血圧症、脂質代謝異常症、糖尿病)、喫煙問題、ストレス、睡眠障害と改善させる因子として注目されているエクササイズ(2)

メタボリックシンドローム、生活習慣病についての理解し、それらを改善させるためのエクササイズについて説明します。

第15回 まとめ・テスト

まとめと試験を行います。

-----  
2022年度 前期

2単位

コーチング学(サ)

秋田 和彦  
-----

<授業の方法>

## 講 義

### 対面授業

#### < 授業の目的 >

本講義は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目および日本体育協会「公認スポーツ指導者」資格取得に必要な科目である。また、全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを旨とし、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

現代のスポーツは、ドーピング問題等に代表されるように勝利至上主義・商業主義などに振り回されて、本来の姿が失われているように思われる。そこで本講義では、スポーツの理念や在り方などを探求しながら、スポーツのコーチングについて学び健全なコーチングができるようになることを目的とする。

#### < 到達目標 >

スポーツのコーチングについて教育的にかつ科学的に学び習得する。

#### < 授業の進め方 >

講義を中心に進めるが、対話型の方式を重視し、受講生の意見やコーチングについての自発的な発言を求める。

#### < 履修するにあたって >

ビデオ等を使用する。

#### < 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(60分程度)

#### < 提出課題など >

出席カードに講義の課題をレポートし提出。(レポート内容については、次回の講義で解説する。)

#### < 成績評価方法・基準 >

レポート課題により100%評価する。

#### < テキスト >

適宜プリント(資料)などを配布する。

#### < 授業計画 >

##### 第1回 ガイダンス

コーチング学の進め方などについて理解する。

##### 第2・3回 スポーツ指導者

スポーツ指導者の必要性および指導者の倫理について理解する。

##### 第4回 指導者の心構え・視点

スポーツ指導者として必要なコミュニケーションスキルおよびスポーツ医科学に関する知識の必要性や重要性について理解する。

##### 第5・6回 競技者育成プログラムの理念

スポーツ指導者の役割・ネットワークおよび一貫指導システムについて理解する。

##### 第7回 指導計画

集団の指導計画について理解する。

##### 第8回 指導計画

個人の指導計画および期別指導計画について理解する。

##### 第9・10回 スポーツ活動と安全管理

競技の特性やスポーツ活動に対する安全管理に必要な、個人的要因および環境的要因について理解する。

##### 第11・12回 危機管理体制の整備と指導者の責任

スポーツ事故におけるスポーツ指導者の責任について理解する。

##### 第13～15回 スポーツと人権

スポーツ指導者のモラルや虐待およびハラスメントなどについて理解する。

-----  
2022年度 前期

1単位

国内実習 (サ)

赤坂 美月  
-----

#### < 授業の方法 >

実習

#### < 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要実習科目の一つである。

レクリエーション現場実習でもあることから、主にレクリエーションとしてのスポーツ実習を計画している。

スポーツ・レクリエーションに関心をもち、自らスポーツ・レクリエーションに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

レクリエーション論、レクリエーション実習の学習をふまえて、「事業参加」として、学外において実習する。さまざまなスポーツ・レクリエーションを行いその面白さを実感したり、事業に参加することによってスポーツ・レクリエーション支援について学ぶことを目的とする。

#### < 到達目標 >

スポーツ・レクリエーション事業に参画できるようになる。

#### < 授業のキーワード >

スポーツ、レクリエーション、スポーツ・レクリエーション支援、楽しい、つながり

#### < 授業の進め方 >

学外での実習であるが、各事業の前後に学内で講義を行う。

参加した事業の報告書を提出する。

#### < 授業時間外に必要な学修 >

授業後は内容を整理しておくこと。(30分程度)

#### < 提出課題など >

提出された報告書などについて、コメントを返す。

<成績評価方法・基準>

事業への取り組み70%、報告書30%で評価する。

<テキスト>

適宜資料を紹介する。

<参考図書>

公益財団法人 日本レクリエーション協会編『楽しさをとoshした心の元気づくり - レクリエーション支援の理論と方法 - 』

<授業計画>

ガイダンス

国内実習 の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

事業参加

「事業参加」として、以下の中から計画し、月に1回(4月、5月、6月、7月)実施する予定である。

事業参加1

兵庫県レクリエーション指導者クラブが主催する行事  
(兵庫県レクリエーション協会のホームページにて確認)

事業参加2

兵庫県レクリエーション協会加盟団体が主催する行事  
(兵庫県レクリエーション協会ホームページにて確認)

事業参加3

兵庫県課程認定校連絡協議会(レクリエーション・インストラクター)が

主催する行事(兵庫県課程認定校合同研修会)

事業参加4

担当教員が主催する地域での事業

六甲全山縦走路ゴミ拾いトレッキング他

事業参加の事例

2019年度事業参加

六甲全山縦走路ゴミ拾いトレッキング(4月)

スポーツフェスタ(駅伝) シューズの神様三村仁司さんを囲んで(5月)

スポーツクライミング体験、アシックスミュージアム見学他(6月)

2019年度兵庫県課程認定校合同研修会(7月)

-----  
2022年度 後期

1単位

国内実習 (サ)

赤坂 美月  
-----

<授業の方法>

実習

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要実習

科目の一つである。

レクリエーション現場実習でもあることから、主にレクリエーションとしてのスポーツ実習を計画している。

スポーツ・レクリエーションに関心を持ち、自らスポーツ・レクリエーションに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

レクリエーション論、レクリエーション実習、レクリエーション実習 の学習をふまえて、「事業参加」、「スタッフ参加」として、学外において実習する。さまざまなスポーツ・レクリエーションを行いその面白さを実感したり、事業に参加することによってスポーツ・レクリエーション支援について学ぶことを目的とする。

<到達目標>

スポーツ・レクリエーション事業に参画できるようになる。

<授業のキーワード>

スポーツ、レクリエーション、楽しむ、スポーツ・レクリエーション支援、つながり

<授業の進め方>

学外の実習ではあるが、各事業の前後に学内で講義を行う。

参加した事業の報告書を提出する。

<履修するにあたって>

参考

事業参加である「余島スポーツ・レクリエーション実習」の費用は、2泊3日で約3万円必要となる。

スタッフ参加の参加費はほとんど必要ないが、交通費は自己負担となる。

<授業時間外に必要な学修>

授業後は内容を整理しておくこと。(30分程度)

<提出課題など>

提出された報告書などについて、コメントを返す。

<成績評価方法・基準>

事業への取り組み70%、報告書30%で評価する。

<テキスト>

適宜資料を紹介する。

<参考図書>

公益財団法人 日本レクリエーション協会編『楽しさをとoshした心の元気づくり - レクリエーション支援の理論と方法 - 』

<授業計画>

ガイダンス

国内実習 の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

## 事業参加

後期の事業参加については、授業開始後に案内します。

「事業参加」として「余島スポーツ・レクリエーション実習」を予定している。

2022年8月31日・9月1日・2日

公益財団法人 神戸Y M C A 余島野外活動センター

(香川県小豆郡土庄町字余島：小豆島)

カヌー、カヤック、ウィンドサーフィン、ヨット、アーチェリー、つり、

キャンプファイヤー、余島ウォーキングほか

## スタッフ参加

「スタッフ参加」として次の2つを予定しているが、いずれか1つを選んで実習する。

## スタッフ参加1

兵庫県レクリエーション協会主催 兵庫県レクリエーション大会(10月予定)

## スタッフ参加2

明石青少年連絡協議会主催 歳末助け合い「愛のもちつき会」(12月予定)

## 第6回

-----  
2022年度 前期

2単位

コンディショニング論 (サ)

上谷 聡子

## < 授業の方法 >

### 講義

#### < 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。また、NSCA(米国ストレングス&コンディショニング協会)が発行する国際的なトレーナー資格のCSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)認定校試験受験資格の必須科目としても位置づけられる。

アスリートにおけるコンディショニングとは、目標とする試合などに向けて、競技パフォーマンスを構成している全ての体力要素(筋力、パワー、筋持久力、心肺持久力、スピード持久力、柔軟性、敏捷性など)をトレーニングし、その競技に適切な形で、身体的な能力を向上させていくことにより、傷害予防とパフォーマンス向上を図ることである。本講義では、トレーニング科学に基づいた最新の知識や理論を理解することを目的とする。

#### < 到達目標 >

1. トレーニングによる身体適応について、その科学的

メカニズムを説明することができる。

2. 様々なトレーニング環境における身体的適応(暑熱下、高地など)について説明することができる。

3. 女性アスリートのコンディショニング(FATを含む)について説明することができる。

4. 学んだ知識を自身のスポーツ実践活動や指導活動に役立てようとする態度を養う。

#### < 授業のキーワード >

CSCS、トレーニング科学、レジスタンストレーニング、有酸素性持久力トレーニング、ピリオダイゼーション、女性アスリートのコンディショニング、アンチドーピング

#### < 授業の進め方 >

講義を中心に進める。テーマによっては、小グループにおける意見交換の機会を設ける。

なお、授業の進行状況によって、授業計画を変更する場合がある。

#### < 履修するにあたって >

スポーツ科学系の専門科目の「解剖学」、「トレーニング論」、「スポーツ栄養学」、「スポーツ心理学」、「バイオメカニクス論」、「運動生理学」、「トレーニング実習」を履修中か単位を習得していることが望ましい。

#### < 授業時間外に必要な学修 >

各講義前に、ミニテストを実施する。したがって、前回講義の復習を30分程度行い、講義に臨むこと。また、記載したノートや配布プリント・参考図書などを用いて、事前・事後学習(各30分程度)も行うこと。

#### < 成績評価方法・基準 >

毎回の小レポート(講義に関するテーマで、毎回レポートを課す)50%

テスト 50%(授業期間中に実施)

#### < 参考図書 >

『NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』ブックハウスHD, 2017年

『目で見る動きの解剖学』大修館書店、1999年

NSCAジャパン編『ストレングス&コンディショニング・理論編』大修館書店、2003年

NSCAジャパン編『ストレングス&コンディショニング・エクササイズ編』大修館書店、2003年

#### < 授業計画 >

### 第1回 ガイダンス

授業の進め方、受講に関する注意事項、評価基準などの説明。

コンディショニングとは。

### 第2回 トレーニング科学の基礎知識

これまで受講したトレーニング科学系講義の内容に関する基礎知識を問うテストを行う。

### 第3回 身体活動に対する骨格筋の適応

人体の主要な骨格筋について確認する。

トレーニングプログラムに対する骨格筋の反応と効果に

ついて説明する。  
筋線維のタイプの形態的・機能的特徴とスポーツ競技との関連を説明する。  
固有受容器の役割について説明する。  
トレーニングに対する神経筋系の適応について検討する  
第4回 レジスタンストレーニング  
レジスタンストレーニングの効果について理解する。  
目的に応じたレジスタントレーニングプログラムの実際。  
第5回 運動とトレーニングの生体エネルギー論  
運動とトレーニングに関するエネルギー代謝の基本用語を理解する。  
トレーニングプログラムに対する骨・筋・結合組織の反応について論じる。  
骨と結合組織の成長を促す刺激を与えるプログラムデザインについて理解する。  
各エネルギー機構で使われるエネルギー基質を知り、運動タイプに応じた基質の消費・共有パターンを検討する。  
骨格筋のエネルギー機構へのトレーニング効果を検討する。  
第6回 競技への準備とパフォーマンス  
心理状態・生理学的覚醒・身体パフォーマンスの関係について理解する。  
目標設定の原理に基づいて、モチベーションのプログラムデザインをする。  
心理学的・生理学的覚醒をコントロールする方法としての介入戦略について理解する。  
第7回 試合前後のコンディショニング  
ウォーミングアップとクーリングダウンおよびストレッチングの科学的知識とその実践方法について学ぶ。  
第8回 特殊環境下での対応  
暑熱下、寒冷下、高地における生理学的反応について、最新の知識や理論について概説する。  
第9回 スポーツと栄養  
運動選手に対する3大栄養素の推薦摂取量を検討する。  
選手に対する適切な水分補給を検討する。  
試合前とトレーニング後の食事について説明する。  
体重の増量と減量のガイドラインを理解する。  
第10回 女性アスリートのコンディショニング  
女性アスリートが抱える問題について紹介する。  
女性アスリートにおける健康問題（FAT）について理解する。この問題について、意見交換を行う。  
第11回 摂食障害と肥満  
摂食障害の兆候と症状を説明する。  
摂食障害の原因と治療についての現状を検討する。  
肥満の流行と原因、治療法について検討する  
第12回 アンチドーピング  
ドーピングの作用や副作用について学び、アンチドーピングへの対応策を考える。  
第13回 エルゴジェニックエイド

パフォーマンスを増強するリスクと利益に関する信頼できる情報を説明する。  
パフォーマンスを増強するサプリメントの研究における現状を説明する。  
第14回 心臓血管系と呼吸系の解剖学および生理学：運動における反応  
心臓血管系と呼吸器の解剖学的・生理学的な特性について説明する。  
有酸素運動とレジスタンストレーニングに対する心臓血管系と呼吸器系の短期的反応の違いを理解する。  
心臓血管系と呼吸器の解剖学的・生理学的な特性に対するレジスタンストレーニングの影響について確認する。  
第15回 フルマラソンのコンディショニング  
フルマラソンを歩かず完走するために必要なトレーニングについて知る。  
フルマラソンの試合前におけるコンディショニング（グリコーゲンローディング）について、そのメカニズムと効果について理解する。

-----  
2022年度 後期

1単位

障がい者スポーツ実習（サ）

西脇 満  
-----

<授業の方法>

実習

<授業の目的>

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要実習科目である。

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の目的は次の通りとなる。

1. 初級障がい者スポーツ指導員の資格取得に必要な知識の習得、障害者の置かれた状況や気持ちなどを理解できる。（全学ディプロマポリシー 1, 2より）

2. 卒業後も中級指導員資格を目指し、それらの知識や資格を生かして障がい者スポーツイベントなどでボランティアや指導などができる。（全学ディプロマポリシー 3, 4より）

<到達目標>

障がい者スポーツの各競技に関するルールを理解し、技術を習得する。また指導や支援を行うにあたって必要な

ポイントについて理解を深める。

< 授業の進め方 >

前半は複数の障がい者スポーツ種目を実際に体験し、後半以降は実際に障がい者スポーツイベントのボランティアや障がい者との交流なども行う。

< 履修するにあたって >

実習では体育館シューズを必ず準備。

感染予防のためマスク、軍手（滑り止めのあるものが良い）は必ず持参。

できればフェイスシールド、携帯用アルコールジェルなどの消毒液も準備できればなお良い。（体育館にアルコール消毒液は設置されているが、非常用に）

実習後は除菌シートを使って全員で用具を消毒する。

学内に用具、道具などがそろっていないことから、スラローム、サウンドテーブルテニス、投擲など一部種目は障害者スポーツ交流館で実習を行う。できるだけ早期に計画を決めるので、学生諸君は予定を調整して必ず出席すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

これまで未体験のスポーツが多いことから、体験した障害者スポーツ種目に関連する書籍など週に1時間以上は読んでおくこと。

< 提出課題など >

毎時間ごとに感想文を書き、簡単なレポートとして提出する。

< 成績評価方法・基準 >

レポート100%

< 参考図書 >

（公財）日本障がい者スポーツ協会編 障がい者スポーツ指導教本 初級・中級 改訂版  
全国障害者スポーツ大会競技規則集（解説付）

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

実習の全般的な説明および諸注意、計画について説明。

第2回 車いすバスケットボール

車いすの操作、鬼ごっこ、パスゲームなどを体験。兵庫県障害者スポーツ交流館指導員から指導を受ける。

第3回 車いすバスケットボール

車いすの操作、鬼ごっこ、パスゲームなどを体験。兵庫県障害者スポーツ交流館指導員から指導を受ける。

第4回 車いすバスケットボール

試合形式の練習

第5回 車いすバスケットボール

試合形式の練習

第6回 ゴールボール・ブラインドサッカー

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第7回 ゴールボール・ブラインドサッカー

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。  
ブラインドサッカーを体験する。

第8回 シッティングバレーボール

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第9回 シッティングバレーボール

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第10回 ボッチャ

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第11回 ボッチャ

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第12回 投擲

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第13回 スラローム

競技規則、指導方法、ゲームの特徴について理解する。

第14回 障害者スポーツ大会の見学

実際の障害者スポーツ大会を見学し、体験する。（ロンボウルズ・予定）

第15回 実習のまとめ

これまで体験した様々な障害者スポーツについて振り返り、ディスカッションを行いレポートを作成する。

-----  
2022年度 前期

2単位

障がい者スポーツ論（サ）

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義やビデオ視聴など

< 授業の目的 >

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の目的を次の通りとする。

1. 初級障がい者スポーツ指導員の資格に必要な知識を習得し、障がいの実情や障がい者の気持ちや心情に配慮することの必要性を理解する。（全学ディプロマポリシー1, 2より）

2. 卒業後も中級指導者資格の取得をめざし、実際に障害者スポーツイベントのサポートや指導などができる能力を養うことができる。（全学ディプロマポリシー3, 4より）

< 到達目標 >

初級障がい者スポーツ指導員となるのに必要な知識を習

得する。あるいは障がい者スポーツイベントでボランティア活動をするのに必要な知識を習得する。

< 授業の進め方 >

講義が中心になるが、ビデオ、他の指導員の講演、選手として活躍している障がい者のインタビューなども視聴する。

< 授業時間外に必要な学修 >

初級障がい者スポーツ指導員資格取得に必要なテキストは定められているため、授業の前後に1時間はテキストを読んでおくこと。

< 提出課題など >

学生諸君が障がい者と接した体験談やボランティアの経験などについてのレポートを求める。次回講義までに担当教員がコメントし返却する。

< 成績評価方法・基準 >

受講態度や発言、ディスカッションへの貢献度（10点）  
授業後に行われる小テストなど（10点）  
最終テスト（80点）

< テキスト >

障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）

（公財）日本障がい者スポーツ協会編

< 参考図書 >

（公財）日本障がい者スポーツ協会編 障がい者スポーツ指導教本 初級・中級 改訂版

全国障害者スポーツ大会競技規則集（解説付）

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の目的、内容、および受講にあたっての注意点について説明

第2回 スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質

スポーツにおけるインテグリティを理解し、プレイヤーズファーストの視点やプレイヤーとともに学び続ける姿勢について学ぶ

第3回 障がい者スポーツの意義と理念

障がい者スポーツの捉え方やその意義、効果1

第4回 障がい者スポーツの意義と理念

障がい者スポーツの捉え方やその意義、効果2

第5回 コミュニケーションスキルの基礎

障がい者スポーツ指導者として必要なコミュニケーションスキルやソーシャルスキルの基礎を学ぶ

第6回 各地域の障がい者スポーツに関する諸施策

資格を取得した後に、地域で行われている教室や大会等へ積極的に関わられるように、地域の障害者スポーツ振興の現状について学ぶ

第7回 安全管理

スポーツを実施する際の安全管理の基本的な項目と内容

第8回 障がい者の理解とスポーツ

身体障がい（内部障がいを含む）

第9回 障がい者の理解とスポーツ

身体障がい（内部障がいを含む）

第10回 障がい者の理解とスポーツ  
知的障がい

第11回 障がい者の理解とスポーツ  
知的障がい

第12回 障がい者の理解とスポーツ  
精神障がい

第13回 （公財）日本障がい者スポーツ協会公認障がい者  
スポーツ指導者制度

日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ指導者  
制度の障がい者スポーツ指導員の役割や組織について知る

第14回 全国障がい者スポーツ大会の概要

全国障がい者スポーツ大会の目的や実施内容の概略

第15回 講義のまとめ

必要な知識を習得したか確認する

-----  
2022年度 後期

2単位

生涯スポーツ論（サ）

赤坂 美月

-----  
< 授業の方法 >

講義

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目の一つである。スポーツに関心を持ち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

スポーツは、なぜこれほどに多くの人を魅了するのか。現代社会に生きる私たちは、生涯にわたってスポーツを楽しんだり、懸命に取り組んだりする。また、競技スポーツの「勝負」に感動したり、面白がったり、勝負にむけて個人やチームが技や戦術をつくりあげること注目したりする。今日、私たちはスポーツと「する・みる・ささえる・知る」などとかかわっているが、このことは、スポーツが文化としての価値を持ち、人々にとって日々の暮らしを、心身ともに健康で豊かにすることにつながっているからである。

そこで、スポーツを推進していくという立場から、生涯スポーツという言葉が、いつどのようにして生まれたのか。また、文化としてのスポーツ、スポーツの魅力、スポーツ振興のための政策、スポーツの意義などについて学ぶ。

< 到達目標 >

生涯スポーツの意義について説明できる。

< 授業のキーワード >

生涯、スポーツ文化、楽しむ、面白がる、生きがい

< 授業の進め方 >

授業計画にそって講義を行う。DVDも使用する。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(30分程度)

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

提出されたレポートなどについて、コメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業総数の3分の2以上の出席を必要とする。

毎回のミニレポート30%、試験70%で評価する。

< テキスト >

適宜資料を配布する。

< 参考図書 >

森川貞夫・依田充代編著『今日からはじめるスポーツ社会学』共栄出版

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

体育・スポーツとは

授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

体育・スポーツについて理解する。

第2回 生涯スポーツとは

生涯スポーツについて理解する。

第3回 生涯スポーツの意義

生涯スポーツの意義について理解する。

第4回 現代社会とスポーツ1

現代社会において、人はスポーツに何を求めているのかについて理解する。

第5回 現代社会とスポーツ2

現代社会における、人とスポーツのかかわりについて理解する。

第6回 スポーツの政策

スポーツの政策は、スポーツをどのようにとらえているのかについて理解する。

第7回 地方自治体によるスポーツ施策

地方自治体によるスポーツ施策について理解する。

第8回 スポーツの魅力1

するスポーツの魅力について理解する。

第9回 スポーツの魅力2

健康の政策、こころとからだの癒しとスポーツについて理解する。

第10回 スポーツの魅力3

スポーツツーリズムについて理解する。

第11回 スポーツの魅力4

みる・ささえる・読むスポーツの魅力について理解する。

第12回 現代社会とオリンピック

オリンピックのはじまり、オリンピック憲章とオリンピックズムについて理解する。

第13回 神戸とスポーツ1

近代スポーツ発祥の地である神戸とスポーツのはじまりについて理解する。

第14回 神戸とスポーツ2

今日の神戸とスポーツについて理解する。

第15回 スポーツを楽しむ

スポーツは楽しい。あらためて、スポーツの魅力や意義について学ぶことにより、生涯スポーツ推進の必要性について理解する。

-----  
2022年度 後期

2単位

ストレングス&コンディショニング論 (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

講義

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。また、NSCA(米国ストレングス&コンディショニング協会)が発行する国際的なトレーナー資格のCSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)認定校試験受験資格の必須科目、CPT(認定パーソナルトレーナー)認定校試験受験資格の推奨科目としても位置づけられる。

アスリートにおけるストレングス&コンディショニングとは、目標とする試合などに向けて、競技パフォーマンスを構成している全ての体力要素(筋力、パワー、筋持久力、心肺持久力、スピード持久力、柔軟性、敏捷性など)をトレーニングし、その競技に適切な形で、身体的な能力を向上させていくことにより傷害予防とパフォーマンス向上を図ることである。本講義では、最新の科学的知見を基に、アスリートのみならず、一般人や子ども、高齢者など多様なグループに応用できるトレーニングプログラムを考察することを目的とする。

< 到達目標 >

アスリートに対して競技の特異性を考慮したテストと評価を行い、科学的根拠に基づいた安全で効果的なストレングス&コンディショニング・プログラムをデザイン・実行し、スポーツ傷害の予防などのアドバイスを行える知識を獲得することを目標とする。

< 授業のキーワード >

プログラムデザイン、レジスタンストレーニング、ピリオダイゼーション、バイオモーターアビリティー

<授業の進め方>

講義を中心に進めます。Dot-Campusで資料閲覧や課題提出を行います。

<履修するにあたって>

運動生理学、コンディショニング論を履修し、単位を習得していること。各種資格取得希望者が望ましい。

<授業時間外に必要な学修>

各授業テーマに合わせてe-learning配布資料、テキストを用いて事前・事後学習を行う(各約30分)。レポート課題については、常時、図書館にて資料収集とまとめ作業を行う(約30分)。

<提出課題など>

年間トレーニング計画(ピリオダイゼーション)、グループレポート。授業中に講評及びフィードバックを行う。

<成績評価方法・基準>

テスト(50点)、プログラムデザイン・プロジェクト(30点)、小テスト(20点)を合わせて評価を行う。・小テストは、授業中に何回か実施する。尚、3分の2以上の出席が無い場合は、評価の対象としない。

<テキスト>

NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング第4版, ブックハウスHD 2018.

NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版 2013.

<参考図書>

『目で見る動きの解剖学』大修館書店 1999

NSCAジャパン編『ストレングス&コンディショニング・理論編』大修館書店 2003

NSCAジャパン編『ストレングス&コンディショニング・エクササイズ編』大修館書店 2003

<http://www.nasca-japan.or.jp/>

<授業計画>

第1回 トレーニングの基礎的概念

・コンディショニング論で学習した内容を復習し、トレーニングに関わる基礎的な概念について再確認する。

第2回 ストレッチングとウォームアップ

・柔軟性を高める運動前のウォームアップの長所と要因を説明する。

・最も効果的な柔軟性トレーニングタイプの定義と、各筋群に対する最適なストレッチングの処方について説明する。

・PNF(固有受容神経筋促通法)の利点を生かした3種類のストレッチングを説明する。

・筋活動の抑制にかかわるメカニズムを説明する。

第3回 レジスタンストレーニングと補助のテクニック

・正しいレジスタンストレーニングのエクササイズとその一般的テクニックを説明する。

・呼吸法のガイドラインとウェイトベルト装着の必要性を説明する。

・フリーウェイトエクササイズ補助の仕方とテクニックを説明する。

第4回 <プログラムデザイン>

無酸素性運動の処方

・無酸素性運動の処方についての基礎的なトレーニング原理について説明する。

・レジスタンストレーニングのプログラムデザイン変数について説明し、トレーニングプログラム作成方法について検討する。

第5回 無酸素性運動の処方

・無酸素性運動の処方についての基礎的なトレーニング原理について説明する。

・レジスタンストレーニングのプログラムデザイン変数について説明し、トレーニングプログラム作成方法について検討する。

第6回 無酸素性運動の処方

・プライオメトリックトレーニングのバイオメカニクスと生理学について説明する。

・プライオメトリックトレーニングのプログラムデザイン変数について説明し、トレーニングプログラム作成方法について検討する。

第7回 無酸素性運動処方

・スピード、アジリティ、スピード持久力トレーニングの動作力学について説明する。

・プログラムデザイン変数について検討し、効果的なスピード、アジリティ、スピード持久力のトレーニングプログラムを作成する。

第8回 有酸素運動の処方: 有酸素性持久力トレーニング

・有酸素性持久力パフォーマンスに関係する生理学的要因について説明する。

・有酸素性持久力トレーニングの様式について説明する。

・プログラム変数を検討し、プログラムデザインを作成する。

第9回 有酸素運動の処方: 有酸素性持久力トレーニング

・有酸素性持久力パフォーマンスに関係する生理学的要因について説明する。

・有酸素性持久力トレーニングの様式について説明する。

・プログラム変数を検討し、プログラムデザインを作成する。

第10回 <運動処方原理の適応>

ピリオダイゼーション

・ストレングス&コンディショニングに関するピリオダイゼーション(期分け)の価値、役割、適応の仕方を説明する。

・トレーニングストレスに対する反応とピリオダイゼーションのサイクルについて説明する。

・伝統的なピリオダイゼーションモデルの4つの時期区分と準備期における3つの段階を説明する。

・プログラムデザインの変数をピリオダイゼーショントレーニングプログラムを考案するために適応する方法を検討する。

第11回 <運動処方原理の適応>

ピリオダイゼーション

・ストレンクス&コンディショニングに関するピリオダイゼーション(期分け)の価値、役割、適応の仕方を説明する。

・トレーニングストレスに対する反応とピリオダイゼーションのサイクルについて説明する。

・伝統的なピリオダイゼーションモデルの4つの時期区分と準備期における3つの段階を説明する。

・プログラムデザインの変数をピリオダイゼーショントレーニングプログラムを考案するために適応する方法を検討する。

第12回 リハビリテーションとリコンディショニング

・受傷した選手のリハビリテーションやリコンディショニングにおける医科学サポートスタッフの役割について説明する。

・選手の傷害のタイプと組織の回復過程、リハビリテーションとリコンディショニングの方法論について理解する。

第13回 施設レイアウトとスケジュールの立て方

・ストレンクス&コンディショニング施設の設計と設備について説明する。

・施設を効率的に利用するための機器、設備の配置やスケジュールの立て方などを説明する。

第14回 施設運営の方針と手順のマニュアル作成

・ストレンクス&コンディショニングプログラムの目標と目的について説明する。

・施設スタッフの権利、職種および職務について説明する。

・ストレンクス&コンディショニング・ストレンクス&コンディショニング施設の運営方針と手順マニュアルの作成について概説する。

第15回 施設のメンテナンスとリスクマネジメント

・安全な環境を整備するための施設、機器のメンテナンスと清掃の重要性を説明する。

・施設におけるリスクマネジメントについて説明する。

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツ栄養学 (サ)

小林 義樹

-----  
<授業の方法>

追加: 6月20日以降対面授業とします。

原則、対面式です。但し、場合によってはリアルタイム及びオンラインによる遠隔授業にします。

スポーツ栄養学 曜日1限

時間: 930~

資料がある場合にはメールで連絡をします。

追加:

通常授業時の取扱いと同様に、休講とします。

解除・発令時刻と授業・試験開始時限等、取扱いの詳細については大学ホームページの

以下の場所に記載されているので、ご確認ください。

URL: <https://www.kobegakuin.ac.jp/students/toriatsukai.htm>

<授業の目的>

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者(受験資格)、公認スポーツ指導者資格、NSCA発行の国際的スポーツトレーナー資格であるCSCS・CPT(受験資格)の必須科目でもある。

まずは、基礎的な五大栄養素を学びます。そして、実際に日常生活に当てはめて考えられるよう

食事・献立について学習します。さらに、スポーツのパフォーマンスとの関連性や体重管理等に結び付けた栄養摂取について学習していきます。結果、自らの食生活改善や第三者における食事のあり方について説明や指導ができるように役立てます。

<到達目標>

基礎的栄養要素を理解することで、日常生活のみならずスポーツのパフォーマンスにどう影響を与えるのかを引き続き学びやすいようにします。

また、目的に示しているような資格団体の試験に合格しやすいようにします。

<授業の進め方>

基礎的な栄養素を説明してから、スポーツパフォーマンスとの関連について説明をしていく。

さらに、季節の食べ物が何かということを理解したり、各自の日常の食生活を見直し、どう改善して行くかについてのディスカッションを行いながら進めていく

<授業時間外に必要な学修>

実際に食材を購入して、料理する。 5時間程度 もしくは 10食程度  
< 提出課題など >  
特になし  
< 成績評価方法・基準 >  
授業点：授業妨害行為は5点減点とする。寝る、私語、携帯をいじる等が含まれる。

出席が3分の2以上ある学生のみ、評価対象とする。  
小1回目：100点  
小2回目：100点  
全体テスト：100点

評価は、(小テスト1回目 + 小テスト2回目 + 全体テスト)を平均して評価をする。  
筆記テストに関しては、授業内に行い、教員が採点をして、点数をフィードバックする。  
授業点をテストの平均点から差し引き、60点以上であれば合格とみなす。

< テキスト >  
アスリートのための栄養・食事ガイド小林 修平 (編集), 樋口 満 (編集)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会価格：¥2,520 (税込)

< 参考図書 >  
必要に応じて紹介する。  
< 授業計画 >

第1回 スポーツ栄養学の概念  
スポーツ栄養学の歴史や背景について教授する。  
第2回 五大栄養素の役割について  
運動を行ううえで必要な栄養素について教授する。  
第3回 日本人の食事摂取基準について  
2005年に策定された「日本人の食事摂取基準」の概要と利用法について学ぶ。  
第4回 栄養素の消化・吸収について  
栄養素の消化・吸収について学習する。  
第5回 食品群について  
食品の群別分類について教授する。  
第6回 運動強度と熱源栄養素について  
運動時の熱源栄養素について教授する。  
第7回 運動のエネルギー消費量  
運動時のエネルギー消費量について教授する。  
第8回 健康増進を目指した運動  
運動による健康増進について教授する。  
第9回 急激な減量の危険性と適正な減量  
急激な運動の危険性について教授する。  
第10回 生活習慣病の誘因となる食生活  
生活習慣病を引き起こす食生活や生活習慣について教授する。  
第11回 日本人の食生活指針と食事バランスガイド

食生活指針と食事バランスガイドについて内容を教授する。  
第12回 肥満のメカニズムと予防法  
肥満のメカニズムとその予防法を教授する。  
第13回 具体的な献立作成(1)  
これまでに学んできたことを参考にして、スポーツ選手への献立を作成する。  
第14回 具体的な献立作成(2)  
これまでに学んできたことを参考にして、肥満予防のための献立を作成する。  
第15回 まとめ  
まとめのテスト

-----  
2022年度 後期  
2単位  
スポーツ史 (サ)  
西脇 満  
-----

< 授業の方法 >  
講義やビデオ視聴など  
< 授業の目的 >  
本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。  
全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の目的は次の通りとする。

1. 「スポーツ」の概念を「哲学的」「客観的」に確認した上で、各国のスポーツ事情を歴史的観点から理解する。(ディプロマポリシー1より)
2. スポーツの歴史的研究を通じてそれが現代に関わる事情や問題について考察し、その解決策などを考える。(ディプロマポリシー2、4より)
3. スポーツの歴史を学ぶことで、将来のスポーツ、さらには社会の将来について考察する知見を養う。(ディプロマポリシー3、4より)

< 到達目標 >  
スポーツがどのような歴史の変遷を経て今のような形になったのかが説明できる。  
< 授業の進め方 >  
歴史研究を行うにはまずその対象となる事象の概念が明

確になっていなければならない。その上でスポーツ史に含めるべき事象とそうでない事象を明確に区別すると同時に、それらが行われた理由、理念、目的などを明確にした上で歴史の変遷を考察する。

<履修するにあたって>

歴史的研究には当該研究対象の概念や範囲を明確にしておかねばならない。そのため前期にスポーツ哲学を履修しておくことが望ましい。

<授業時間外に必要な学修>

授業中に適宜関連する書籍や資料などを紹介するので、週に1時間は読んでおくことが望ましい。

<提出課題など>

授業後に理解度を確認する簡単なレポートを提出、チェック後、理解が不足している部分について個別に説明する。

<成績評価方法・基準>

テスト80%、小テストやレポートなど20%

<授業計画>

第1回 「スポーツ史」とは

本講の目的、目標についてのガイダンス、自己紹介

第2回 太古のスポーツ

歴史的遺物や記録などから、主に紀元前の時代において現代のスポーツに該当する活動が行われていたのか、行われていたとすれば、それはどのようなものだったのかを考察する。

第3回 古代ギリシャのスポーツとオリンピック

競争的競技や身体の鍛錬が明らかに行われていた古代ギリシャについて、プラトン、アリストテレスなどの文献に基づいて、何が、なぜ、どのように行われていたのかを考察する。

第4回 古代ギリシャのスポーツとオリンピック

古代オリンピックの変遷、歴史、競技種目などについてビデオなどを視聴しながら理解する。

第5回 古代ローマ時代のスポーツ

古代ギリシャと古代ローマは社会や政治の体制が異なるのはもちろん、行われていた身体運動や競技、またその目的も明らかに異なっていた。古代ローマのスポーツや身体運動について、ギリシャのそれと比較しながら考察する。

第6回 中世のスポーツ

ヨーロッパ中世は暗黒時代などと言われることがあるが、その時代の人々はどのような運動をしていたのかを概観する。

第7回 初期の近代競技スポーツ

イギリスの近代競技スポーツについてパブリックスクールを中心に概観する

第8回 近代オリンピックの歴史と変遷

1896年から始まった近代オリンピックの歴史について、主に第2次世界大戦前の日本人選手の活躍を中心にビデオなどを見ながら学習する。

第9回 近代オリンピックの歴史と変遷

戦後の主なオリンピックについてビデオなどをみながら概観する

第10回 武道とスポーツ

「武道」「武士道」「士道」と日本における現代スポーツとの関係

第11回 武道とスポーツ

新渡戸稲造の「武士道」について紹介

第12回 キリスト教とスポーツ

キリスト教（プロテスタント）的価値観とスポーツに取り組む際の考え方について検討する。

第13回 唯物論・共産主義思想とスポーツ

唯物論的価値観、特に旧共産主義諸国におけるスポーツの考え方について考察する。

第14回 政治とスポーツ

1995年のラグビーワールドカップで優勝した南アフリカ共和国において、黒人初の大統領となったネルソンマンデラ大統領が白人のスポーツと言われたラグビーで自国への応援を呼びかけた背景とそのもたらされた結果を学び、スポーツが政治や人種問題に及ぼした影響について理解する。

第15回 まとめ

これまでの講義で説明したスポーツや様々な身体運動の歴史あるいはその変遷、また現代のスポーツ事情が形成された背景などについての理解度を検証する。

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツ実技実習A（サ）（バレーボール）

番平 守  
-----

<授業の方法>

・対面授業（実習or演習）

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目のひとつである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

元バレーボール全日本代表コーチの経験がある教員から、バレーボールの基本技術習得の基礎練習法及びゲームを通じての練習方法を学ぶ。

また、コートの設定方法やゲームの企画・運営力及び審判法の理解を深め専門知識の習得を図る。

<到達目標>

バレーボール競技を通して、ネット型ゲームの理論を説明することができる。

また、ゲーム実践に求められ得る個人の基礎技能の習得および仲間との協力関係における集団技能の習得、そして円滑なゲーム運営に関する審判法を身に付ける。さらに、バレーボール競技の特性を理解しながら、自らがバ

レーボール競技の楽しさについて触れる機会を増やし、自発的に学習に取り組むことができる。

< 授業の進め方 >

対面授業（実技）を基本に行います

< 履修するにあたって >

毎回、授業開始時に出席をとる。

遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。

ボール、ゼッケンの準備・後片付け等を積極的に行うこと。

出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。

実技ではスポーツウェア、室内用シューズを必ず着用する。服装違反者は受講させない場合がある。

授業計画は、履修者の状況によって変更する場合がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

バレーの特性を理解するために、積極的にバレーボールゲームの観戦及び審判のジャッジに注目する。また、ルールブック(ルールとシグナル)を熟読すること。授業終了後には、各自の反省点を見つけ技能を高めるための対策を考えて次回の授業へ備えること。(60分)

< 成績評価方法・基準 >

- ・ 授業態度(積極的参加)による評価(50%)
- ・ 実技テスト(30%)
- ・ レポート課題(20%)

< 参考図書 >

「わかりやすいバレーボールのルール」(成美堂出版)  
「バレーボール6人制競技規則」(財団法人日本バレーボール協会)

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション(講義)

授業の進め方、評価、注意事項

第2回 バレーボールの歴史と発展(講義)

歴史的側面からバレーボール競技の特徴を理解する

第3回 様々なバレーボール(講義)

様々なバレーボール(9人制、ビーチバレー、シッティングバレーボール)について学ぶ

第4回 基礎技能の理解と習得

コートづくり ボールハンドリング

第5回 基礎技能の理解と習得

パス技術の獲得とその練習法及び指導法 簡単なパスゲーム

第6回 基礎技能の理解と習得

サーブ・サーブレシーブ技術の獲得とその練習法・指導法 簡易ゲーム

第7回 基礎技能の理解と習得

スパイク技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第8回 基礎技能の理解と習得

レシーブとトス技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第9回 基礎技能の理解と習得

スパイクレシーブとブロック技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第10回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): 様々な戦術の理解

第11回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): チームの課題発掘

第12回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): 作戦作り

第13回 運営計画と審判技術の獲得(講義)

主審・副審・線審の役割

第14回 大会運営の実際(戦術と戦略)

グループによる試合及び試合運営

第15回 大会運営の実際(戦術と戦略)

グループによる試合及び試合運営/実技テスト及びレポート提出

-----  
2022年度 後期

1単位

スポーツ実技実習A(サ)(テニス)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

実習、講義(初回ガイダンスおよび雨天時)

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本科目では、性別を問わず、子供から高齢者までの幅広い世代で気楽に楽しめる硬式テニスの特性に応じた運動やトレーニングを行うことで、体力の維持・増進を図り、生涯スポーツへのきっかけとすることを目標とする。

< 到達目標 >

・ 硬式テニスの特性を理解し、からだを動かすことにより得られる感覚を体験する。

・ 運動・スポーツの意義や楽しさを理解し、継続的に実践できる。

・ 運動の必要性への理解を深め、生涯スポーツへの展望をひらく。

< 授業の進め方 >

主に、グループを基本とした実習形式で進めます。

< 履修するにあたって >

・ 運動を行なうにふさわしい服装を用意する。

・ テニス専用シューズを用意する。

・ 自分のラケットの使用可。

\* 体調に配慮し、優れない場合は無理に運動を実施しないでください。また、厚労省の最新の感染症予防のガイドラインに沿った実施方法に従ってください。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業テーマに合わせて配布資料、ルールブック、イン

ターネットやテニス大会のTV中継を通じて事前・事後学習を行う（各約30分）

<提出課題など>

止むを得ず見学する場合には、レポート課題を課す。小テストについては、授業中に講評及びフィードバックを行う。

<成績評価方法・基準>

授業への取り組み姿勢（リーダーシップ10%、役割分担30%、コミュニケーション10%）、技能上達の度合い30%、小テスト20%により評価する。尚、3分の2以上の出席が無い場合は、評価の対象としない。

<テキスト>

使用しない。必要に応じて資料を配布する。

<参考図書>

テニス指導教本 大修館書店 日本テニス協会，2006  
ウイニング・アグリー 読めばテニスが強くなる ブラッド ギルバート，日本文化出版，1997

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

- ・授業の進め方を説明し、シラパスの内容を確認する。
- ・簡単な自己紹介を行う。
- ・受講動機、運動経験など

#### 第2回 グランドストローク（フォアハンド）の段階的練習

フォアハンドストロークの技能を向上させる。

#### 第3回 グランドストローク（バックハンド）の段階的練習

バックハンドストロークの技能を向上させる。

#### 第4回 グランドストロークの復習

フォアハンド、バックハンドの両方の技能を向上させる。

#### 第5回 ボレー（フォアハンド・バックハンド）の段階的練習

ボレー技能の向上させる。

#### 第6回 サーブ、スマッシュ、レシーブの段階的練習

サーブ、スマッシュ、およびレシーブの技能を段階的な練習により向上させる。

#### 第7回 サーブ、レシーブ、ボレーの応用練習

サーブ、レシーブ、ボレーの技能を簡易ゲームにより向上させる。

#### 第8回 試合（ショットの選択、プレースメント、プレーパターン、ルール説明）

簡易ルールのゲームを行い、ショットの選択やプレースメント、プレーパターンやポイントのカウントの方法を学ぶ。

#### 第9回 試合（フォーメーション、パートナーシップ、戦術、戦略）

簡易ルールのゲームを行い、ポイントのカウントの方法やダブルスフォーメーションを学ぶ。

#### 第10回 ダブルスゲーム1

ダブルスのゲームを実施し、上達に合わせて正規のルールで行う。

#### 第11回 ダブルスゲーム2

ダブルスのゲームを実施し、上達に合わせて正規のルールで行う。

#### 第12回 ダブルスゲーム3

ダブルスのゲームを実施し、上達に合わせて正規のルールで行う。

#### 第13回 シングルスゲーム

シングルのゲームを実施し、上達に合わせて正規のルールで行う。

#### 第14回 シングルスゲーム2

シングルのゲームを実施し、上達に合わせて正規のルールで行う。

#### 第15回 レポート作成

「生涯スポーツとしての硬式テニスの特性とその実践方法について」のレポートを作成する。

-----  
2022年度 後期

1単位

スポーツ実技実習A（サ）（バレーボール）

番平 守  
-----

<授業の方法>

- ・対面授業（実習or演習）

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目のひとつである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

元バレーボール全日本代表コーチ経験のある教員から、バレーボールの基本技術習得の基礎練習法及びゲームを通じての練習方法を学ぶ。

また、コートの設定方法やゲームの企画・運営力及び審判法の理解を深め専門知識の習得を図る。

<到達目標>

バレーボール競技を通して、ネット型ゲームの理論を説明することができる。

また、ゲーム実践に求められ得る個人の基礎技能の習得および仲間との協力関係における集団技能の習得、そして円滑なゲーム運営に関する審判法を身に付ける。さらに、バレーボール競技の特性を理解しながら、自らがバレーボール競技の楽しさについて触れる機会を増やし、自発的に学習に取り組むことができる。

<授業の進め方>

対面授業（実技）を基本に行います

<履修するにあたって>

毎回、授業開始時に出席をとる。

遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。

ボール、ゼッケンの準備・後片付け等を積極的に行うこと。

出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。

実技ではスポーツウェア、室内用シューズを必ず着用する。服装違反者は受講させない場合がある。

授業計画は、履修者の状況によって変更する場合がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

バレーの特性を理解するために、積極的にバレーボールゲームの観戦及び審判のジャッジに注目する。また、ルールブック(ルールとシグナル)を熟読すること。授業終了後には、各自の反省点を見つけ技能を高めるための対策を考えて次回の授業へ備えること。(60分)

< 成績評価方法・基準 >

- ・ 授業態度(積極的参加)による評価(50%)
- ・ 実技テスト(30%)
- ・ レポート課題(20%)

< 参考図書 >

「わかりやすいバレーボールのルール」(成美堂出版)  
「バレーボール6人制競技規則」(財団法人日本バレーボール協会)

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション(講義)

授業の進め方、評価、注意事項

第2回 バレーボールの歴史と発展(講義)

歴史的側面からバレーボール競技の特徴を理解する

第3回 様々なバレーボール(講義)

様々なバレーボール(9人制、ビーチバレー、シットティングバレーボール)について学ぶ

第4回 基礎技能の理解と習得

コートづくり ボールハンドリング

第5回 基礎技能の理解と習得

パス技術の獲得とその練習法及び指導法 簡単なパスゲーム

第6回 基礎技能の理解と習得

サーブ・サーブレシーブ技術の獲得とその練習法・指導法 簡易ゲーム

第7回 基礎技能の理解と習得

スパイク技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第8回 基礎技能の理解と習得

レシーブとトス技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第9回 基礎技能の理解と習得

スパイクレシーブとブロック技術の獲得とその練習法 簡易ゲーム

第10回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): 様々な戦術の理解

第11回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): チームの課題発掘

第12回 戦術の理解と習得

試合による集団技術(6人制): 作戦作り

第13回 運営計画と審判技術の獲得(講義)

主審・副審・線審の役割

第14回 大会運営の実際(戦術と戦略)

グループによる試合及び試合運営

第15回 大会運営の実際(戦術と戦略)

グループによる試合及び試合運営/実技テスト及びレポート提出

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツ実技実習B(サ)(陸上競技)

上谷 聡子  
-----

< 授業の方法 >

実技・講義

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の1つである。

健康・体力の保持や増進、運動不足解消のために、最も簡単に広く普及している手段として、ウォーキングやジョギングを挙げることができる。これらのスポーツは、シューズとウェアさえ用意すれば、手軽に始めることができるスポーツでもある。このように手軽に行える種目であるだけに、自己流で行っている人も多いと考えられる。しかし、ウォーキングやジョギングに対する正しい知識がないままにこれらを行うことは、最大の効果を得られないばかりか、膝や腰などに障害を生じてしまう可能性すらでてくる。

スポーツ実技実習B(陸上競技)では、まずウォーキングやジョギングに関する正しい知識や技術を習得する。さらに、それらの運動の実践と集団への指導方法を学ぶ。最終的には、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる技術の習得を、本実習の目的とする。

< 到達目標 >

1. ウォーミングアップとクールダウンの目的と効果、重要性について説明できる。
2. 主運動に応じたウォーミングアップ、クールダウンの方法や時間・構成について理解する。
3. ウォーキングやジョギングを実施することにより得られる効果とトレーニング処方について説明することができる。
4. 正しいウォーキングやジョギングの技術を身に付ける。
5. 集団に対するウォーキングやジョギングの指導技術を獲得する。

< 授業のキーワード >

ウォーミングアップ、クールダウン、ウォーキング、ジョギング、心拍数、RPE、ウォーキング・ジョギングの

## 指導

### < 授業の進め方 >

講義と実技とで進める。テーマによっては、小グループに分かれてのグループワークを行う。

### < 履修するにあたって >

運動できる服装に行為のうえ、講義に参加すること。また、授業運営に支障が出るため、公共交通機関の遅延等以外の遅刻は認めない。

### < 授業時間外に必要な学修 >

事後学習として、ノートや配布資料を用いて30分程度の復習を行うこと。また、日常生活でも週2回、1回につき30分以上はウォーキングやジョギングの実践を行い、実技で学んだ技術を定着させることが望ましい。

### < 提出課題など >

作成した指導案や課題として提出されたレポートは、コメントを付して返却する。

### < 成績評価方法・基準 >

授業への参加度（出席・態度などを考慮して、総合的に評価する）60%

課題レポート等 40%

### < 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

今後の実習内容や服装、シューズ・ウエア、評価基準などについて説明する。

ウォーキングやジョギングの特徴・効果について概説する。

#### 第2回 ウォーミングアップ

ウォーミングアップの目的や効果、重要性について理解する。

ウォーミングアップの方法や時間、構成について理解し、実際に行う。

#### 第3回 クールダウン

クールダウンの目的と効果を理解する。

クールダウンの方法や時間、構成について理解し、実際に行う。

#### 第4回 （講義）

ウォーキングとジョギングの基礎知識

ウォーキングやジョギングにより期待される健康効果について理解する。

ウォーキングやジョギングのトレーニング処方について理解する。

心拍数やRPEを用いた運動強度の設定方法について理解する。

#### 第5回 （講義）

ウォーキングとジョギングの基礎知識

ウォーキングやジョギングを実施する際の適切なウエアやシューズについて知る。

ウォーキングやジョギングを実施する前や運動中、運動後の健康管理や注意事項について理解する。

ウォーキングやジョギングによって起こりうる障害について、その原因や対処方法について知る。

#### 第6回 ウォーキングの実践

ウォーキングの基本的フォームを習得する。

自分のウォーキングフォームを撮影し、観察する。

他の受講生のウォーキングフォームを観察し、正しいフォームへ導けるよう、受講生同士でアドバイスを行う。

#### 第7回 ウォーキングの実践

一般的なウォーキング速度の調節の仕方を実践する。

異なるウォーキング速度と心拍数との関係を理解する。

#### 第8回 ジョギングの実践

ジョギングの基本的フォームを習得する。

自分のジョギングフォームを撮影し、観察する。

他の受講生のジョギングフォームを観察し、正しいフォームへ導けるよう、受講生同士でアドバイスを行う。

#### 第9回 ジョギングの実践

一般的なジョギング速度の調整の仕方を実践する。

異なるジョギング速度と心拍数との関係を理解する。

#### 第10回 ウォーキングの実践

キャンパス内でウォーキングを行うために、適切なコースを作成する。

実際にそのコースでウォーキングを実施する。

#### 第11回 ジョギングの実践

キャンパス内でジョギングを行うために、適切なコースを作成する。

実際にそのコースでジョギングを実施する。

#### 第12回 指導案作成

ウォーキングかジョギングのどちらかを選択し、集団における指導案を作成する。

指導案は、ウォーミングアップ・目的と効果の説明・フォーム・実践（運動強度の設定も含める）・クーリングダウンで構成する。

#### 第13回 ウォーキング指導

作成した指導案を基に、指示された構成箇所の指導を実際に行う。

#### 第14回 ジョギング指導

作成した指導案を基に、指示された構成箇所の指導を実際に行う。

#### 第15回 ジョギングに必要なトレーニング

ジョギングに必要な応用編のトレーニング（ラダー、ミニハードル、筋力トレーニング等）などを行う。

-----  
2022年度 後期

1単位

スポーツ実技実習C（サ）（サッカー）

河村 優

### < 授業の方法 >

「実技」・「講義」

### < 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の1つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本科目では、性別を問わず、子供から高齢者までの幅広い世代で気楽に楽しめるサッカーの特性に応じた運動やトレーニングを行うことで、体力の維持・増進を図り、生涯スポーツへのきっかけとすることを目標とする。また実務経験のある教員として、培った知識と経験を学生たちに還元していきます。

<到達目標>

・サッカーの特性を理解し、からだを動かすことにより得られる感覚を体験する。

・運動・スポーツの意義や楽しさを理解し、継続的に実践できる。

・運動の必要性への理解を深め、生涯スポーツへの展望をひらく。

<授業の進め方>

実技で進めます。

<履修するにあたって>

1. 毎回、授業開始時に出席をとる。
2. 遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。
3. 実技ではスポーツウェアを着用する。服装違反者は受講させない場合がある。
4. 準備・後片付けやボールの回収を行なうこと。
5. 出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。
6. 天候により教場や授業内容を変更することもある。
7. 教場では、積極的な態度で受講すること。授業中は通信機器および電子機器（スマートフォン・カメラ）等の使用を禁止とする。

<授業時間外に必要な学修>

授業終了後に各自の反省点を見つけ技能を高めるための対策を考えて次回の授業へ備えること。図書館やインターネットから情報を収集するための予習・復習を30分程度すること。

<提出課題など>

適宜に連絡します。

<成績評価方法・基準>

授業への参加度60%、実技試験20%、レポート20%で評価する。

<テキスト>

必要に応じて適宜プリントを配布する。

<参考図書>

サッカー守備 DF（ディフェンス）& GK（ゴールキーパー）練習メニュー100

イタリアに学ぶストライカー練習メニュー100

<授業計画>

第1回 講義

授業の目的、到達目標、授業の進め方、成績評価方法・基準などについて理解する。

第2回 講義（教室）・実技（グラウンド）

サッカーの基礎知識について理解する。

グラウンドに移動し施設や用具について理解する。

更衣して教室に集まってください

第3回 実技

（ボールに慣れる）

ボール慣れに慣れることを主題にし、ゲームを実施する。

第4回 実技

キック・ドリブル、パスコントロール等の技術を習得することを目指す。ゲームを実施する。

第5回 実技

シュートの技術を習得しゴールを奪うことを目指す。ゲームを実施する。

第6回 実技

習得した技能を生かし、ハーフコートでゲームを実施する。

第7回 講義（教室）・実技（グラウンド）

前半、教室でサッカーの競技規則について理解する。

後半、ハーフコートでゲームを実施する。

更衣して教室に集まってください。

第8回 講義（教室）・実技（グラウンド）

前半、教室でサッカーの審判法について理解する。

後半、ハーフコートでゲームを実施する。

更衣して教室に集まってください。

第9回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

攻撃における個人戦術を理解する。

第10回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

守備における個人戦術を理解する。

第11回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

攻撃におけるグループ戦術を理解する。

第12回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

守備における守備戦術を理解する。

第13回 実技

トーナメント戦を実施する。

第14回 実技

トーナメント戦を実施する。

第15回 実技

トーナメント戦を実施する。

第16回 備考

雨天の場合は、教場や授業内容の変更がある。

13回目～15回目の授業において、個人の技能が向上し

たかを判断します。

2022年度 後期

1単位

スポーツ実技実習C (サ) (バスケットボール)

山下 新樹

< 授業の方法 >

実習 (対面授業および遠隔授業併用)

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の1つである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。スポーツ実技実習Cは、具体的にチームスポーツの力を実技と講義で学び、講義の内容を実技で実践する形式をとっている。科目の構成は、個人的・組織的活動を通して、チームスポーツの力を実践的理解が中心となる。

< 到達目標 >

チーム競技意識と、身体運動の実践により、個人の役割と組織を考えることを目的とする。

< 授業の進め方 >

実技と講義で進めます。

< 授業時間外に必要な学修 >

各単元の予習・復習に各30分程度

< 提出課題など >

講義で説明したことの中からレポート提出を義務づけ、コメントを付けて返却する。

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度40%、実技テスト30%、レポート30%で評価する。

< 授業計画 >

第1回 イン트로ダクション (教室にて)

大学生が講義を通して学ぶべきチームスポーツの精神をバスケットボールで考える

第2回 チーム競技

バスケットボールの特性について

第3回 バスケットボールの練習ドリル実施

基礎技術が試合にもたらす効果について

第4回 準備運動・ファンダメンタル (ハンドリング・パッシング・シューティング)

レイアップシュート・ドリブルシュートの確立を上げるために

第5回 ファンダメンタル (ハンドリング・ドリブル・シューティング)

キャッチアンドシュート、バンクシュート等多様なシュートの仕方について

第6回 ファーストブレイクドリル (アウトナンバーの重要性について)

2on1、3on2 の攻撃の仕方

第7回 ハンディキャップゲーム (3on2)

3on2や4on3 を作るセカンダリーブレイクの攻め方

第8回~14回 スクリメージ (5on5)

5人でボールをシェアすることの重要性

第15回 総括・ビデオ鑑賞等 (教室にて)

チームスポーツの実践から学んだものについて

2022年度 前期

1単位

スポーツ実技実習C (サ) (サッカー)

河村 優

< 授業の方法 >

「実技」・「講義」

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の1つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本科目では、性別を問わず、子供から高齢者までの幅広い世代で気楽に楽しめるサッカーの特性に応じた運動やトレーニングを行うことで、体力の維持・増進を図り、生涯スポーツへのきっかけとすることを目標とする。また実務経験のある教員として、培った知識と経験を学生たちに還元していきます。

< 到達目標 >

・サッカーの特性を理解し、からだを動かすことにより得られる感覚を体験する。

・運動・スポーツの意義や楽しさを理解し、継続的に実践できる。

・運動の必要性への理解を深め、生涯スポーツへの展望をひらく。

< 授業の進め方 >

実技で進めます。

< 履修するにあたって >

1. 毎回、授業開始時に出席をとる。

2. 遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。

3. 実技ではスポーツウェアを着用する。服装違反者は受講させない場合がある。

4. 準備・後片付けやボールの回収を行なうこと。

5. 出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。

6. 天候により教場や授業内容を変更することもある。

7. 教場では、積極的な態度で受講すること。授業中は通信機器および電子機器 (スマートフォン・カメラ) 等の使用を禁止とする。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業終了後に各自の反省点を見つけ技能を高めるための対策を考えて次回の授業へ備えること。図書館やインタ

ーネットから情報を収集するための予習・復習を30分程度すること。

< 提出課題など >

適宜に連絡します。

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度60%、実技試験20%、レポート20%で評価する。

< テキスト >

必要に応じて適宜プリントを配布する。

< 参考図書 >

サッカー守備 DF (ディフェンス) & GK (ゴールキーパー) 練習メニュー 100

イタリアに学ぶストライカー練習メニュー 100

< 授業計画 >

#### 第1回 講義

授業の目的、到達目標、授業の進め方、成績評価方法・基準などについて理解する。

#### 第2回 講義(教室)・実技(グラウンド)

サッカーの基礎知識について理解する。

グラウンドに移動し施設や用具について理解する。

更衣して教室に集まってください

#### 第3回 実技

(ボールに慣れる)

ボール慣れに慣れることを主題にし、ゲームを実施する。

#### 第4回 実技

キック・ドリブル、パスコントロール等の技術を習得することを旨とする。ゲームを実施する。

#### 第5回 実技

シュートの技術を習得しゴールを奪うことを旨とする。ゲームを実施する。

#### 第6回 実技

習得した技能を生かし、ハーフコートでゲームを実施する。

#### 第7回 講義(教室)・実技(グラウンド)

前半、教室でサッカーの競技規則について理解する。

後半、ハーフコートでゲームを実施する。

更衣して教室に集まってください。

#### 第8回 講義(教室)・実技(グラウンド)

前半、教室でサッカーの審判法について理解する。

後半、ハーフコートでゲームを実施する。

更衣して教室に集まってください。

#### 第9回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

攻撃における個人戦術を理解する。

#### 第10回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

守備における個人戦術を理解する。

#### 第11回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

攻撃におけるグループ戦術を理解する。

#### 第12回 実技

4つのチームに分かれて、リーグ戦を実施する。

守備における守備戦術を理解する。

#### 第13回 実技

トーナメント戦を実施する。

#### 第14回 実技

トーナメント戦を実施する。

#### 第15回 実技

トーナメント戦を実施する。

#### 第16回 備考

雨天の場合は、教場や授業内容の変更がある。

13回目～15回目の授業において、個人の技能が向上したかを判断します。

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツ実技実習C (サ) (バスケットボール)

山下 新樹  
-----

< 授業の方法 >

実習(対面授業および遠隔授業併用)

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の1つである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。スポーツ実技実習Cは、具体的にチームスポーツの力を実技と講義で学び、講義の内容を実技で実践する形式をとっている。科目の構成は、個人的・組織的活動を通して、チームスポーツの力を実践的理解が中心となる。

< 到達目標 >

チーム競技意識と、身体運動の実践により、個人の役割と組織を考えることを目的とする。

< 授業の進め方 >

実技と講義で進めます。

< 授業時間外に必要な学修 >

各単元の予習・復習に各30分程度

< 提出課題など >

講義で説明したことの中からレポート提出を義務づけ、コメントを付けて返却する。

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度40%、実技テスト30%、レポート30%で評価する。

< 授業計画 >

第1回 イントロダクション(教室にて)

大学生が講義を通して学ぶべきチームスポーツの精神をバスケットボールで考える

## 第2回 チーム競技

バスケットボールの特性について

## 第3回 バスケットボールの練習ドリル実施

基礎技術が試合にもたらす効果について

## 第4回 準備運動・ファンダメンタル（ハンドリング・パッシング・シューティング）

レイアップシュート・ドリブルシュートの確立を上げるために

## 第5回 ファンダメンタル（ハンドリング・ドリブル・シューティング）

キャッチアンドシュート、バンクシュート等多様なシュートの仕方について

## 第6回 ファーストブレイクドリル（アウトナンバーの重要性について）

2on1、3on2 の攻撃の仕方

## 第7回 ハンディキャップゲーム（3on2）

3on2や4on3 を作るセカンダリーブレイクの攻め方

## 第8回～14回 スクリメージ（5on5）

5人でボールをシェアすることの重要性

## 第15回 総括・ビデオ鑑賞等（教室にて）

チームスポーツの実践から学んだものについて

-----  
2022年度 後期

1単位

スポーツ実技実習D（サ）（水泳）

津田 真一郎

-----  
< 授業の方法 >

講義、実習

5日間の集中授業：

期間：8/29（月） から 9/2（金）

時間：9:00-12:30

場所：{ポートアイランドスポーツセンター, <https://www.kobe-spokyo.jp/psc/>}

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニット実習科目の一つである。また、健康運動実践指導者資格の認定校試験受験資格の必須科目としても位置づけられる。ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを旨とする。

水泳・水中運動は、基本的に全身を使った有酸素（エアロビクス）運動である。また、水圧により運動効果がさらに期待でき、心肺機能や体温調節機能の向上を図ることができる。本実習では、受講生が水泳・水中運動の特性の理解や運動プログラムの実施法、4泳法の習得および救助法を学ぶことにより、生涯スポーツとしての水泳・水中運動への理解を深めることを目的とする。

< 到達目標 >

1) 水泳・水中運動の特性や生理・心理学的効果を説明

できる。

2) 4泳法の基礎および技能を身につけ25mを泳ぐことができる。

3) 健康づくり、生涯スポーツの実践に知識、技能を活かすことができる。

4) 水中救助法、救急救命法の基礎的知識と技能を身につけ、実践できる。

< 授業のキーワード >

アクアビクス、水中運動、有酸素運動、カルボネン法、最大心拍数法、AED、ストリームライン

< 授業の進め方 >

講義、実習を組み合わせで行います。

< 履修するにあたって >

1日（1セッション）に授業3コマ分行いますので、出席に十分注意すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業のテーマに合わせて配布資料の「水泳・水中運動の手引き」を用いて事前・事後学習を行うこと（各約30分）

< 提出課題など >

水中運動時を想定して目標心拍数をテーマに実験実習を行い、レポートを作成する。授業時に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業への取り組み姿勢(70点)、実技テスト(20点)、レポート(10点)を合わせて評価を行う。

尚、3分の2以上の出席が無い場合は、評価の対象としない。

< テキスト >

「水泳・水中運動の手引き」及び必要に応じて適宜資料を配布する。

< 参考図書 >

健康・スポーツ科学の基礎知識 第3版, スポーツサイエンスフォーラム 編 道和書院 2019年

< 授業計画 >

### 第1回 ガイダンス

・授業の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

・水泳・水中運動の特性について説明する。

・有酸素運動時の生体エネルギーシステムについて説明する。

### 第2回 心肺蘇生法、AEDについて

救急救命の重要性と心肺蘇生法、AEDの利用方法について説明する。

### 第3回 水慣れ、初心者指導法

水遊び、浮き身、蹴伸び、呼吸法について説明し、初心者指導の要点を確認する。

### 第4回 水中でのウォーキング、ランニング運動実習（心拍数測定）

・運動強度と心拍数について説明する。

・水中ウォーキング、ランニング実習を実施し、運動前、運動中のポイントで心拍数の測定を行う。

#### 第5回 エアロビクス運動実習（心拍数測定）

水中エアロビクス運動を実施し、運動前後、運動中の心拍数の測定を行う。

#### 第6回 水中運動プログラムの実施と心拍数測定

グループ毎に水中運動プログラムを作成し、実施する。

#### 第7回 クロールの練習 1

- ・蹴伸びの練習でストリームラインを習得する。
- ・クロールの技能を向上させる。キック、腕のストロークの練習を行う。

#### 第8回 平泳ぎの練習

平泳ぎの技能を向上させる。

#### 第9回 バタフライの練習

バタフライの技能を向上させる。

#### 第10回 背泳の練習

背泳の技能を向上させる。

#### 第11回 個人メドレーの練習

個人メドレーの技能を向上させる。

#### 第12回 4泳法および自由形長距離の評価テスト

4泳法および自由形の長距離の実技テストを実施する。

#### 第13回 救助法の基本

救助法の基本と安全対策についての実習を行う。

#### 第14回 リレー

- ・ターンと飛込みの練習
- ・4人でグループを作り、200mおよびメドレーリレーを行う。

#### 第15回 飛込み（飛込競技）の練習

- ・プールサイド、50cm固定台で前棒飛の練習を行う。
- ・技能を習得し許可を得た希望者は、3m飛板、5m固定台等から前棒飛びに挑戦する。

#### 第16回

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツ実技実習 E（サ）（エアロビックダンス）

吉田 美智子  
-----

< 授業の方法 >

実技形式で行う

< 授業の目的 >

エアロビクス”の正しい知識と動きを修得する事により、多面的な体力づくりが可能となり、心と身体をリフレッシュさせることができる。エアロビクスのもつ本来の目標を正しく理解し、自分の体力レベルにあったエクササイズを選択できる力を養い、それを実践することである。また、講義では各分野からこの運動に対する知識を学び、実社会で反映できる能力を養いたい。この授業ではエアロビクス運動を実際に指導する側に立つ為の授業内容と

なる。近年では国、県、市町村、どの単位をとってでも我々の周りには手軽に運動に親しむことの出来る施設が充実してきている。運動をすることにより中・高齢者の医療費軽減を担う為でもある。そのような施設には国や法人の認めた運動指導の有資格者が必要とされている。また最近では公立の運動施設だけではなく民間の運動施設、病院や老人ホーム、各福祉施設、などでもそのような人材が必要とされてきている。

この授業ではその資格の1つである健康運動実践指導者の資格取得の実技試験に役立つ内容を盛り込んで行う。資格取得に必要なエアロビクスエクササイズ（有酸素運動）について運動生理学よりそのメカニズムについての知識を習得し、有酸素運動と健康との相互関係が理解できるようになる

この資格を取得することで、就職活動時に従来の活動に加えてより幅を出すことができる

以上の授業概要により

- ・高齢化社会で必要とされている健康管理の知識を備えることができるようになる
- ・授業で学修したエアロビクスについての知識とその運動指導技術を活用して高齢化社会や地域活動の場においてそれらを活用することができる
- ・エアロビクスエクササイズは健康維持増進を目的とした生涯スポーツである為、学び続けることができる
- ・健康運動について知識があり、また健康運動指導ができることにより、より責任をもって社会に貢献できるようになる

エアロビクスエクササイズ（有酸素運動）について運動生理学よりそのメカニズムについての知識を習得し、有酸素運動と健康との相互関係が理解できるようになる

また普段の生活において自分自身の健康管理が行えるようになる

またこの授業では以下の事ができるようになる

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

< 到達目標 >

・基本的な有酸素運動（エアロビクスエクササイズ）を安全にかつ有効的に指導できる

・有酸素運動のメカニズムが運動生理学において理解できる

・生活習慣において有酸素運動の必要性を説明することができる

・自分自身の健康管理に有酸素運動を取り入れることができる

< 授業のキーワード >

エアロビクス、脂肪燃焼、心肺機能、生活習慣病、

< 授業の進め方 >

対面授業で行う

< 履修するにあたって >

体育館シューズ（運動のできるそのの厚いもの）を準備すること。・授業の特性上、遅刻は厳禁である。・年度の最初の授業でオリエンテーションを行うので、必ず出席すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

【実技】

事前学習として、前回の授業で実際に行った有酸素運動パターンを次の授業の前にまとめておくこと（目安として30分）

尚、授業計画内で指示のある場合はそれに従うこと

事後学習として、授業で実際に動いた有酸素運動パターンを繰り返し復習し一連の動きをしっかりと再確認しておくこと（目安として30分）

尚、授業計画内で指示のある場合はそれに従うこと

【講義】

事前学習として授業計画で指示されたキーワードについて参考書やインターネットで下調べをしておくこと（目安として1時間）

尚、授業計画内で指示のある場合はそれに従うこと

事後学習として、配布資料をもとに再確認をすること（目安として1時間）

尚、授業計画内で指示のある場合はそれに従うこと

< 提出課題など >

・小テストの代わりにレポートの提出を求めることがある

定期試験は実施しない

学生へのフィードバックとしてはレポートに対しては課題に対して一致した内容であるか否かを採点し教員のコメントを添えて学生へ返却する。実技試験においては課題の実技が出来ていたか否かを自己採点させ、教員の採点との比較より自分の出来ていなかった箇所を明白にし、さらなる実技能力の向上に役立てさせるように指導する

< 成績評価方法・基準 >

授業中の実技点60% 小テスト20% レポート20%

< 授業計画 >

第1回 受講にあたっての注意事項と授業計画

初日はガイダンスです

指定教室に集合して下さい

今後の授業進行や受講時の注意事項の説明です

第2回 エアロビクス基本動作の確認と実際

マーチ、サイドステップ、レッグカール、Vステップ、グレイプバイン、ターン 等

第3回 運動強度について/初心者対象エアロビクスの実際

心拍出量、心拍数の関係、肺換気量、呼吸数の関係、自覚的運動強度の理解 等/ステップ中心の簡単エアロの実際

キーワード：最大酸素摂取量、最高心拍数、目標心拍数、キーワードについて事前学習として下調べをしておくこと（目安として1時間）

事後学習として配布資料を再確認しておくこと（目安として1時間）

第4回 エアロビクスエクササイズでの運動強度の変化方法の習得と実際

自分自身の心拍数の変化を運動強度の変化との関係を考えながら運動を行う

キーワード：体重移動距離、リズム変化、筋の参加量、

キーワードについて事前学習として参考書などまたはインターネットでした調べをしておくこと（目安として1時間）

事後学習として参考書や配布資料などで再確認しておくこと（目安として1時間）

第5回 ローインパクトエクササイズ（脂肪燃焼系）健康維持・増進の為のエクササイズの実践

第6回 ローインパクトエクササイズ健康維持・増進の為のエクササイズ

第7回 ローインパクトエクササイズ健康維持・増進の為のエクササイズ

第8回 ローインパクトエクササイズ中級レベル=コンビネーションを楽しむエクササイズ

第9回 ローインパクトエクササイズ中級レベル=コンビネーションを楽しむエクササイズ

第10回 指導法導入編

健康運動実践者実技試験用実技練習

第11回 実技指導法

健康運動実践者実技試験用実技練習

第12回 実技指導法

健康運動実践者実技試験用のエクササイズの指導法

第13回 実技指導法

健康運動実践者実技試験用のエクササイズの指導法  
第14回 実技指導法  
健康運動実践者実技試験用のエクササイズ  
第15回 実技指導法  
健康運動実践者実技試験対策

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツ指導実習 (サ) (バレーボール)

秋田 和彦  
-----

< 授業の方法 >

実習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門実習科目のひとつである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

日本のバレーボールは、2004年にポルトガルで開催された第29回国際バレーボール連盟総会で、ブラジル・イタリアとともに加盟218ヶ国中、世界でトップ3のバレーボール王国として認定された。小学生から家庭婦人やソフトバレーボールまで、世界に例を見ない32,000の正式登録チームを有するほど国内でもメジャーなスポーツである。また、バレーボールは、年少者から中・高齢者まで男女を問わず個々人の実施目的・体力・技能に合わせて、気軽に楽しめるという特性をもつ競技種目でもある。このような特性をもったバレーボールの指導理論や指導技術および指導者に必要な知識を学び、実践し経験することにより指導力を身につけることを目的とする。

< 到達目標 >

バレーボールの指導理論や指導技術および指導者に必要な知識を学び、本学の主催するスポーツイベントなどにも参加し、実践し経験することにより指導力を習得する。

< 授業の進め方 >

実技(講義を含む)を中心に進める。

< 履修するにあたって >

ビデオ等を使用する。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業の内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(30分程度)

< 提出課題など >

授業の課題についてレポートし提出。(レポート内容については、次回の授業で解説する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート課題により100%評価する。

< テキスト >

適宜プリント(資料)を配布する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の内容や進め方および評価基準などについて理解する。

第2~5回 バレーボールの基礎技術

1 構えと動きの基本

・構えの基本姿勢 ・動きの基本

2 パスとトス

・パス・トスの基本

3 スパイク

・よいスパイクの条件 ・各種のスパイク

4 レシーブ・サーブレシーブ

・基本の位置 ・動いてのレシーブ サブレシーブ  
・ボールを正しくセッターに返すために必要な原則

5 ブロック

・ブロックとは?

・ブロックの構えとジャンプ

6 サーブ

・サーブに必要な条件・サーブ指導上のポイントと打ち方

以上の実技を実践し、基本理論および技術を理解し習得する。

第6~8回 バレーボールの基本フォーメーション

1 フォーメーションとは

・選手の配置

・チームの構成上の留意点

2 守りのフォーメーション

・守りのフォーメーションの種類

・サーブレシーブフォーメーション

・アタックレシーブフォーメーション

・ブロックフォローフォーメーション

3 攻めのフォーメーション

・攻めの基本的チーム構成

・返球数による種類と方法

・攻撃の型による種類と方法

以上の「守り」および「攻め」の基本的なフォーメーションを理解する。

第9~13回 ゲーム

ゲームを通しての指導実践を理解する。

第14回 チームの育成に必要な倫理

1 バレーボール指導者の在り方

2 我が国におけるバレーボールの普及・振興

3 レジャーおよびレクリエーション種目としてのバレーボール

以上の内容について理解する。

第15回 バレーボールの指導と指導と指導課程

1 バレーボールのコーチング技術

2 バレーボール技術の発展系列  
3 初心者導入法

以上について理解し、その技術を習得する。

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツ社会学（サ）

伊藤 淳  
-----

< 授業の方法 >

講義

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目の1つである。

全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

現代のスポーツは、社会生活の営みに深く関わようになってきている。そこで、この授業では、社会におけるスポーツの位置づけや様々な問題を検討していく。そして、スポーツを社会学的な切り口からスポーツを考えることができるようになることを目的とする。

< 到達目標 >

- 1) スポーツの歴史や文化的な意義を説明できる。
- 2) スポーツと社会の関わりを説明できる。
- 3) スポーツと社会における諸問題を明らかにし、改善策を提案できる。

< 授業の進め方 >

講義を中心に進めますが、ビデオを活用したり、討論やグループ発表もおこないます。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業のテーマに関して、事前・事後の学修をおこなうこと（各30分程度）

< 提出課題など >

授業中に小テストを行い、その結果をフィードバックする。

< 成績評価方法・基準 >

小テスト：20%

グループ発表：30%

最終試験：50%

小テストは基本的に毎回の授業で実施する。

3分の2以上の出席が無い場合は、評価の対象としない。

非登学の学生についてはレポート課題等100%で評価する。

< テキスト >

授業時に、資料を配付する。

< 参考図書 >

スポーツ社会学、嵯峨野書院、2011

スポーツ社会学ノート 現在スポーツ論、中央法規、2014

公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目、公益財団法人日本体育協会、2015

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の進め方、評価基準などについて説明します。

第2回 スポーツの歴史と概念

スポーツの歴史とスポーツの捉え方について解説します。

第3回 スポーツと社会

スポーツと社会の関わり、諸問題について検討します。

第4回 文化としてのスポーツ

スポーツの果たす役割について解説します。

第5回 日本におけるスポーツプロモーション

日本のスポーツプロモーションを解説し、諸外国と比較します。

第6回 スポーツとメディア

スポーツとメディアとの関わりについて解説します。

第7回 スポーツと政治・経済

スポーツにおける倫理問題について解説、討論します。

第8回 スポーツと倫理

スポーツにおける倫理問題について解説、討論します。

第9回 スポーツと教育

スポーツと教育との関わりについて検討します。

第10回 日米の大学スポーツ

日米の大学スポーツを取り巻く環境について解説します。

第11回 オリンピックについて

オリンピックが抱える諸問題について、検討します。

第12回 現代社会とスポーツにおける諸問題

現代社会において発生している諸問題について、映像を通じて考えます。

第13回 グループ発表

社会におけるスポーツの諸問題について、グループ発表してもらいます。

第14回 グループ発表

社会におけるスポーツの諸問題について、グループ発表してもらいます。

第15回 総括

これまでの講義を振り返り、課題を提出してもらいます。

2022年度 前期

2単位

スポーツ社会貢献実習 (サ)

秋田 和彦

< 授業の方法 >

講義および実習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門実習科目のひとつである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

社会貢献実習では、地域のスポーツ活動・レクリエーション活動への参加。プロスポーツチーム・企業チームへの訪問。日本を代表する大会・国際大会へのスタッフ参加。また、ボランティア活動にも積極的に参加し進んで地域社会に貢献できる姿勢を身につけることを目的とする。

< 到達目標 >

地域のスポーツ活動などスポーツを通じて地域社会に貢献できる「スポーツ活動」「レクリエーション活動」の企画から運営までを学び、学内や学外でその内容を実際に体験・実践し習得することができる。

< 授業の進め方 >

実習(講義を含む)を中心に進める。

< 履修するにあたって >

実習先によっては交通費等が必要。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

出席カードに講義の課題をレポートし提出。(レポート内容については、次回の講義で解説する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート課題により100%評価する。

< 授業計画 >

事前授業(打ち合わせ及び準備)、事後指導等

対象となるイベントは次のとおりである。また、それぞれのイベントについては、事前授業(打ち合わせ及び準備)、事後指導を行い報告書等を作成する。

・「久光製薬杯」ジュニアバレーボール大会(未定)  
企画・運営スタッフとして参加。

・中央区小学生ドッチボール大会(6月) 企画・運営スタッフとして参加。

・「いぶききら祭り」(9月) 企画・運営スタッフとして参加。

・子午線「どんとこいまつり」(10月) 企画・運営スタッフとして参加。

・「いぶきの森を歩こう」(10月) 企画・運営スタッフとして参加。

・神戸市西区「小学生ドッチボール大会」(10月)  
企画・運営スタッフとして参加。

・ヴィッセル神戸「親子サッカークリニック・キックターゲット」(11月) 企画・運営スタッフとして参加。

・「神戸マラソン」(11月) 企画・運営スタッフとして参加。

・「押部谷 明石川リバーウォーク」(11月) 企画・運営スタッフとして参加。

・バレーボールフェスタ  
「小学生バレーボール教室」と「バレーボール大会」の企画・運営

・バスケットボールフェスタ  
「小学生バスケットボール教室」 企画・運営

・駅伝フェスタ 企画・運営スタッフとして参加。

・世界および全日本のスポーツイベントが兵庫県内で行われる場合の視察、スタッフ参加

・関西大会以上の大学選手権が行われる場合の視察およびスタッフ参加

・その他、担当教員が認める地域のスポーツ活動への視察およびスタッフ参加

以上の各イベントの日程及び内容については変更する可能性がある

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツ心理学（サ）

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

講義、実習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。また、NSCA（米国ストレングス&コンディショニング協会）が発行する国際的なトレーナー資格のCSCS（認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）認定校試験受験資格の推奨科目、CPT（認定パーソナルトレーナー）認定校試験受験資格、公認スポーツ指導者資格、及び健康運動実践指導者資格の必須科目としても位置づけられる。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本講義では、スポーツ・運動指導やアスリートの競技力の向上の基礎となるスポーツ心理学関連領域の最新の研究報告や理論を紹介する。このような科学的根拠に基づいた知識を学ぶ事により、指導および競技実践の場に応用できる能力を養うことを目的とする。

< 到達目標 >

- 1) アスリート・指導者としてのスポーツ心理学の意義や理論を説明出来る。
- 2) スポーツ指導の動機づけについて説明出来る。
- 3) カウンセリングの理論と技法の基礎を説明出来る。
- 4) 運動学習理論について理解し、効果的な運動指導や練習の諸方法を説明出来る。
- 5) スポーツ運動とメンタルヘルスの関係を説明できる。
- 6) 実力発揮を阻む心理状態とピークパフォーマンスの心理状態を説明できる。
- 7) 競技力向上のための心理的技法や練習方法、指導法を実践できる。

< 授業のキーワード >

POMS、メンタルヘルス、オーバートレーニング、ステイルネス、逆U字仮説、個別最適機能帯（ゾーン）理論、メンタルトレーニング

< 授業の進め方 >

講義を中心に進めます。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業のテーマに合わせてe-learning資料及び参考図書を用いて事前・事後学習を行うこと（各約30分）

< 提出課題など >

小テスト、課題等については授業中に講評及びフィード

バックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

レポート(50点)、小テスト(40点)、提出課題(10点)を合わせて評価を行う。

小テストは、原則毎回、授業中に実施する。

< テキスト >

講義にて資料を配布する。

< 参考図書 >

よくわかるスポーツ心理学, ミネルヴァ書房, 2012.  
日本スポーツ心理学会(編): スポーツメンタルトレーニング教本, 大修館書店, 2005  
運動指導の心理学, 大修館書店, 2008.

< 授業計画 >

- 第1回 現代のスポーツ心理学と歴史的背景  
スポーツ心理学の定義と歴史について概説する。
- 第2回 スポーツ心理学研究における測定と評価  
スポーツ心理学領域の研究における測定と評価に関する問題点について概説する。
- 第3回 スポーツと心  
・運動習慣および体力とメンタルヘルスの関係について説明する。  
・スポーツ・運動の心理的効果およびメカニズムについて説明する。  
・エリートアスリートの特徴について検討する。
- 第4回 スポーツと心  
・運動習慣および体力とメンタルヘルスの関係について説明する。  
・スポーツ・運動の心理的効果およびメカニズムについて説明する。  
・エリートアスリートの特徴について検討する。
- 第5回 運動指導の心理学的基礎  
・行動心理学、グループダイナミクス、カウンセリング技術について概説する。
- 第6回 運動指導の心理学的基礎  
・行動心理学、グループダイナミクス、カウンセリング技術について概説する。
- 第7回 スポーツにおける動機付け  
・スポーツにおける動機づけの定義と分類について概説する。  
・スポーツにおける動機づけの内容と機能、方法について概説する
- 第8回 スポーツにおける動機付け  
・スポーツにおける動機づけの定義と分類について概説する。  
・スポーツにおける動機づけの内容と機能、方法について概説する
- 第9回 コーチングの心理  
・示範、効果的な言葉かけ、練習法について概説する。  
・スキルの獲得とその過程について概説する。

## 第10回 コーチングの心理

・示範、効果的な言葉かけ、練習法について概説する。

・スキルの獲得とその過程について概説する。

## 第11回 心理テストと妥当性

スポーツ心理学における心理テストとその妥当性について検討する。

## 第12回 パーソナリティーとアスリート

・スポーツ選手の心理的特徴とメンタルヘルスマデルについて説明する。

## 第13回 情動とパフォーマンス

・ストレス反応のメカニズムと理論について紹介する。  
・情動とスポーツパフォーマンスの理論について紹介する。

・インターベンションとエルゴジェニックエイド（ビジュアル・メンタルプラクティス等）について概説する。

## 第14回 情動とパフォーマンス

・ストレス反応のメカニズムと理論について紹介する。  
・情動とスポーツパフォーマンスの理論について紹介する。

・インターベンションとエルゴジェニックエイド（ビジュアル・メンタルプラクティス等）について概説する。

## 第15回 スポーツによる精神障害と対策

・オーバートレーニング症候群の徴候と対策について概説する。

## 第16回

-----  
2022年度 後期

2単位

スポーツ政策論（サ）

西脇 満

-----  
< 授業の方法 >

講義やビデオ視聴など

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の目的は次の通りとする。

本講義では、スポーツ先進国で根付いている価値あるスポーツ文化政策について学習し、他者および異文化を理解することとしたい。また、アプローチの方法として様

々な映像を使って、検討を加える。

< 到達目標 >

スポーツ先進国が行っているスポーツ文化政策を理解し、我が国との比較検討を行う。そして今後我が国がどのようなスポーツ文化政策を行えば国民が、幸福な生活を享受出来るかを考える知識の獲得を目指す。

< 授業の進め方 >

海外の先進国が推し進めているスポーツ文化政策の事例を紹介し、時にはビデオ映像を鑑賞したり、解説を行う。最終ゴールは我が国政府が どの様なスタンスでスポーツと向き合うべきかを討論出来るような授業形態をとりたい。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義の前後に参考図書を1時間以上は読んでおくこと。

< 提出課題など >

講義中に示したり、討議した内容についてレポートを提出する。小テスト、レポート等は授業中に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

最終テスト80%、小テストやレポート20%

< 授業計画 >

### 第1回 ガイダンス

本講義の目的・目標についてのガイダンスを行います。

### 第2回 スポーツ文化政策の概念

スポーツ文化政策の概念について解説し、それぞれの国家が行っているスポーツ政策の現状を解説します。

### 第3回 日本のスポーツ政策 1

戦後、日本におけるスポーツ政策を概観する。

### 第4回 日本のスポーツ政策 2

スポーツ基本法とスポーツ庁について概観する。

### 第5回 アメリカ合衆国のスポーツ政策 1

アメリカにおけるスポーツの基本政策について概観する。

### 第6回 アメリカ合衆国のスポーツ政策 2

過大な競争をコントロールするためにNCAAが行っている政策について解説する。

### 第7回 イギリスのスポーツ政策

イギリスのスポーツ政策について概観する。

### 第8回 イギリスのスポーツ政策

イギリスの学生スポーツについて概観する

### 第9回 フランスのスポーツ政策

フランスのスポーツ政策について概観する

### 第10回 韓国のスポーツ政策

韓国における学校スポーツ、生涯スポーツについて解説する。

### 第11回 韓国のスポーツ政策

韓国における選手強化策について解説する。

### 第12回 中国のスポーツ政策

中国のスポーツ政策について概観する。

### 第13回 日本版NCAA、UNIVASについて

UNIVAS創設が検討されるに至った経緯、立ち上げまでの

プロセスについて概観する。

第14回 日本版NCAA、UNIVASについて

UNIVASの内容や目指す内容などについて概観する。

第15回 まとめ

これまでの講義を通じてスポーツ文化政策の概念や価値・効果・課題についてまとめる。

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツ哲学 (サ)

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義や演習など

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の目的は次の通りとする。

1. 「スポーツとは何か」を「哲学的」「客観的」に説明するのに必要な基本的哲学用語に関する知識を習得し、哲学史などについて概略を理解する。(全学ディプロマポリシー1より)

2. 哲学的方法を駆使してスポーツとその関連用語の意味や概念について考え、分析する方法の基礎や姿勢が理解できる。(全学ディプロマポリシー2より)

3. 日常生活ではあまり意識しないで哲学的方法や用語が使用されていることを理解し、それを自らも自由に駆使できるようになる。(全学ディプロマポリシー3、4より)

主題: 「スポーツ哲学」は「スポーツとは何か」という問題を「哲学的」に考察することである。「哲学的」とは、主観的で独善的な「恣意」を排除し、誰もが認めることができる「客観性」が保証された説明を試みようとすることをいう。

< 到達目標 >

スポーツ、体育、プレイ、レクリエーションなど、様々な用語の違いを概念のレベルで説明できる。

< 授業の進め方 >

哲学的思考を習得するには哲学用語の理解が基本となるため、日本語でも意味がわからない言葉、普段使わない用語を積極的に取り入れ、それぞれの理解とそれらの用語を使った思考、分析を実際にやってみる。

< 授業時間外に必要な学修 >

哲学的分析や能力を習得するには古典的な哲学書などを読むのが最も良い方法である。プラトン、アリストテレスなどの比較的短い著書を週に1時間は読んでみることでできれば読破するのが望ましい。

< 提出課題など >

理解度を確認するため小テストを適宜行う。次の週に簡単なコメントと共に返却する。

< 成績評価方法・基準 >

小テストや講義中のディスカッションへの貢献度20%  
最終テスト80%

< 参考図書 >

適業紹介する

< 授業計画 >

第1回 「スポーツ哲学」とは

本講の目的、目標についてのガイダンス、自己紹介

第2回 「スポーツ」と呼ばれる現象

「スポーツとは何か」を考えるにあたり、その前提となる「名辞」「事実・事象」「概念」の区分について理解する。

第3回 「スポーツ」にまつわる概念をとりまく難問

概念について考察するにあたり、「文化体系による文節区分の差異」、「外示と共示」、「翻訳の問題」など、概念理解の困難を招きやすい原因について考察する。

第4回 分析装置としてのカテゴリー

複雑雑多な生活世界における様々な事象を分析するにあたり用いられるカテゴリーについて学ぶ

第5回 体育とスポーツの概念的区分についての考察

体育とスポーツの違いに関する従来の考え方を学び、それらの問題点を確認する

第6回 教育・体育概念の関係性

教育・体育概念を考察するにあたり用いる関係・実体のカテゴリーについて学ぶ

第7回 教育・体育概念の関係性

前回学んだ「関係 - 実体」カテゴリーを体育概念を考察に用いる

第8回 教育・体育概念の重層性

教育概念の重層性について学ぶ

第9回 教育・体育概念の重層性

体育概念の重層構造を教育概念のそれと比較して学ぶ

第10回 教育・体育概念の超越性

教育・体育概念の超越性について学ぶ

第11回 教育・体育概念の超越性

超越的観点から見た専門体育と普通体育、そしてそれぞ

れに対応したスポーツについて考察する

## 第12回 スポーツ構造の三つの契機と複合性

スポーツを知的、身体的、情的という三つの観点からそれぞれの構成契機に分け、その構造と内容について考察する

## 第13回 遊びについて

- ホイジンガのホモ・ルーデンス -

ホイジンガの「ホモ・ルーデンス」を中心に、遊びとスポーツとの関係について考察する

## 第14回 遊びについて

- カイヨワの遊びと人間 -

カイヨワの「遊びと人間」を中心に、前回のホイジンガの理論と比べながら、スポーツと遊びの関係性について改めて考察する

## 第15回 まとめ

これまでの講義で説明した体育・スポーツの概念、様々な思想における体育やスポーツの考え方などについての理解度を検証する。

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツマッサージ実習 (テーピング実習含む) (サ)

寺田 和史

-----  
< 授業の方法 >

実習

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目である。

本授業は、全学のDPにある「獲得した知識や技能を社会に役立てることができる」ことに関連する位置づけとなる科目である。

スポーツ現場において、コンディショニング、障害の予防・治療、リハビリテーション等に用いられているスポーツマッサージは、特別な場所や器具を必要とせず徒手により行うことができる物理療法の一つである。また、競技スポーツの場面で広く用いられているスポーツテーピングは、ケガの応急処置、スポーツ障害の予防や再発防止にとって有用な手段である。

本授業では、これらの基本的な手段・方法についての知識と技術を身につけることを目的とする。

なお、この科目の担当者は、あん摩マッサージ指圧師免許を有し、且つ、1年以上の臨床経験を持つ、実務経験のある教員である。

< 到達目標 >

スポーツマッサージ、スポーツテーピングおよびそれらに関連する手技療法について、その基本的な手段・方法が実践できる能力を獲得する。

< 授業のキーワード >

スポーツマッサージ、スポーツテーピング、スポーツコンディショニング、手技療法

< 授業の進め方 >

スポーツマッサージについては、その原理や作用・効果等を理解し、並行してそれらの科学的理論に基づいたマッサージの基本手技を習得する。テーピングについてもスポーツマッサージと同様に、その理論の理解とともに、主要な手技を習得する。必要に応じて授業中に学習成果の発表を行い、知識と技能の定着を図る。

< 履修するにあたって >

テーピング実施の際には、テープその他関連用品購入などのために3,000円程度必要となる。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、授業の際に配布した資料とメモを参照し直し、授業の内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分であると感じた点は教員に質問するなどして、あいまいなままにしないこと。

< 提出課題など >

提出課題を設定する場合はその方法を授業中に指示する。提出された課題については、後の授業中に正答等を示すことで、それがクリアされていたかどうか確認してもらう。

< 成績評価方法・基準 >

総開講回数の2/3を基準に、それ以上の出席で評価(単位取得)の対象とする。90点以上： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が著しく良好で、授業への姿勢が良い。80~89点： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が良好で、授業への姿勢が良い。70~79点： 実技試験にて課された内容を概ね行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。60~69点： 実技試験にて課された内容を最低限度のレベルで行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。

< テキスト >

特に指定しない。

< 参考図書 >

福林徹 監、溝口秀雪 編『スポーツマッサージ』(文光堂)

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション・イントロダクション

授業の内容や意義の説明・イントロダクション

第2回 マッサージの沿革および基礎知識

マッサージの歴史的背景・関連する法律などの基礎知識の習得

第3回 スポーツマッサージの基礎知識

スポーツマッサージに関連する基礎知識の習得

第4回 スポーツマッサージの理論と実際

スポーツマッサージの作用機序・各手技の概要について

第5回 スポーツマッサージの基本手技

軽擦法(なで・さする)の実際

- 第6回 スポーツマッサージの基本手技  
揉捏法(もむ)の実際
- 第7回 スポーツマッサージの基本手技  
圧迫法(おす)の実際
- 第8回 スポーツマッサージの基本手技  
強擦法(つよくもむ・こする・こねる)の実際
- 第9回 スポーツマッサージの基本手技  
叩打法(たたく)、振顫法(ふるわす)、伸展法(のばす)、  
運動法(うごかす)の実際
- 第10回 マッサージに関する知識習得等の達成度の確認  
達成度の評価
- 第11回 スポーツテーピングの基礎知識  
スポーツテーピングの必要性・役割
- 第12回 スポーツテーピングの基礎知識  
テーピングの効果等に関する基礎知識
- 第13回 スポーツテーピングの基本手技  
テープの特性・テープの扱い方等
- 第14回 スポーツテーピングの基本手技  
テーピングの準備・テープの種類を使い分け
- 第15回 スポーツテーピングの基本手技  
基本的なテーピング法

-----  
2022年度 前期

1単位

スポーツマッサージ実習 (テーピング実習含む) (サ)

寺田 和史

-----  
< 授業の方法 >

実習

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目である。

本授業は、全学のDPにある「獲得した知識や技能を社会に役立てることができる」ことに関連する位置づけとなる科目である。

スポーツ現場において、コンディショニング、障害の予防・治療、リハビリテーション等に用いられているスポーツマッサージは、特別な場所や器具を必要とせず徒手により行うことができる物理療法の一つである。また、競技スポーツの場面で広く用いられているスポーツテーピングは、ケガの応急処置、スポーツ障害の予防や再発防止にとって有用な手段である。

本授業では、これらの基本的な手段・方法についての知識と技術を身につけることを目的とする。

なお、この科目の担当者は、あん摩マッサージ指圧師免許を有し、且つ、1年以上の臨床経験を持つ、実務経験のある教員である。

< 到達目標 >

スポーツマッサージ、スポーツテーピングおよびそれら

に関連する手技療法について、その基本的な手段・方法が実践できる能力を獲得する。

< 授業のキーワード >

スポーツマッサージ、スポーツテーピング、スポーツコンディショニング、手技療法

< 授業の進め方 >

スポーツマッサージについては、その原理や作用・効果等を理解し、並行してそれらの科学的理論に基づいたマッサージの基本手技を習得する。テーピングについてもスポーツマッサージと同様に、その理論の理解とともに、主要な手技を習得する。必要に応じて授業中に学習成果の発表を行い、知識と技能の定着を図る。

< 履修するにあたって >

テーピング実施の際には、テープその他関連用品購入などのために3,000円程度必要となる。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、授業の際に配布した資料とメモを参照し直し、授業の内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分であると感じた点は教員に質問するなどして、あいまいなままにしないこと。

< 提出課題など >

提出課題を設定する場合はその方法を授業中に指示する。提出された課題については、後の授業中に正答等を示すことで、それがクリアされていたかどうか確認してもらう。

< 成績評価方法・基準 >

総開講回数の2/3を基準に、それ以上の出席で評価(単位取得)の対象とする。90点以上： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が著しく良好で、授業への姿勢が良い。80~89点： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が良好で、授業への姿勢が良い。70~79点： 実技試験にて課された内容を概ね行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。60~69点： 実技試験にて課された内容を最低限度のレベルで行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。

< テキスト >

特に指定しない。

< 参考図書 >

福林徹 監、溝口秀雪 編『スポーツマッサージ』(文光堂)

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション・イントロダクション

授業の内容や意義の説明・イントロダクション

第2回 マッサージの沿革および基礎知識

マッサージの歴史的背景・関連する法律などの基礎知識の習得

第3回 スポーツマッサージの基礎知識

スポーツマッサージに関連する基礎知識の習得

第4回 スポーツマッサージの理論と実際

スポーツマッサージの作用機序・各手技の概要について

第5回 スポーツマッサージの基本手技  
軽擦法(なで・さする)の実際

第6回 スポーツマッサージの基本手技  
揉捏法(もむ)の実際

第7回 スポーツマッサージの基本手技  
圧迫法(おす)の実際

第8回 スポーツマッサージの基本手技  
強擦法(つよくもむ・こする・こねる)の実際

第9回 スポーツマッサージの基本手技  
叩打法(たたく)、振顫法(ふるわす)、伸展法(のばす)、  
運動法(うごかす)の実際

第10回 マッサージに関する知識習得等の達成度の確認  
達成度の評価

第11回 スポーツテーピングの基礎知識  
スポーツテーピングの必要性・役割

第12回 スポーツテーピングの基礎知識  
テーピングの効果等に関する基礎知識

第13回 スポーツテーピングの基本手技  
テープの特性・テープの扱い方等

第14回 スポーツテーピングの基本手技  
テーピングの準備・テープの種類を使い分け

第15回 スポーツテーピングの基本手技  
基本的なテーピング法

-----

2022年度 後期

1単位

スポーツマッサージ実習 (テーピング実習含む) (サ)

寺田 和史

-----

< 授業の方法 >

実習

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目である。

本授業は、全学のDPにある「獲得した知識や技能を社会に役立てることができる」ことに関連する位置づけとなる科目である。

スポーツ現場において、コンディショニング、障害の予防・治療、リハビリテーション等に用いられているスポーツマッサージは、特別な場所や器具を必要とせず徒手により行うことができる物理療法の一つである。また、競技スポーツの場面で広く用いられているスポーツテーピングは、ケガの応急処置、スポーツ障害の予防や再発防止にとって有用な手段である。

本授業では、これらの基本のおよび応用的手段・方法についての知識と技術を身につけることを目的とする。

なお、この科目の担当者は、あん摩マッサージ指圧師免許を有し、且つ、1年以上の臨床経験を持つ、実務経験

のある教員である。

< 到達目標 >

スポーツマッサージ実習 で習得したことをふまえ、スポーツマッサージ、スポーツテーピングおよびそれらに関連する手技について、実習によりその基本のおよび応用的な手段・方法を習得し、活用できるようになる。

< 授業のキーワード >

スポーツマッサージ、スポーツテーピング、スポーツコンディショニング、手技療法

< 授業の進め方 >

スポーツマッサージ手技、テーピング手技およびそれらに関連する手技について実習する。また、スポーツマッサージ、テーピングおよびそれらに関連する手技についての随時の説明を含む。必要に応じて授業中に学習成果の発表を行い、知識と技能の定着を図る。

< 履修するにあたって >

テーピング実習実施の際には、テープその他関連用品購入などのために4,000円程度必要となる。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、授業の際に配布した資料とメモを参照し直し、授業の内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分であると感じた点は教員に質問するなどして、あいまいなままにしないこと。

< 提出課題など >

提出課題を設定する場合はその方法を授業中に指示する。提出された課題については、後の授業中に正答等を示すことで、それがクリアされていたかどうか確認してもらう。

< 成績評価方法・基準 >

総開講回数数の2/3を基準に、それ以上の出席で評価(単位取得)の対象とする。90点以上： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が著しく良好で、授業への姿勢が良い。80~89点： 実技試験にて課された内容をほぼ完璧に行なうことができ、かつ、授業への積極性が良好で、授業への姿勢が良い。70~79点： 実技試験にて課された内容を概ね行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。60~69点： 実技試験にて課された内容を最低限度のレベルで行なうことができ、かつ、授業への姿勢が良い。

< テキスト >

特に指定しない。必要な資料等を随時配布する。

< 参考図書 >

福林徹 監、溝口秀雪 編『スポーツマッサージ』(文光堂)

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション・イントロダクション

授業の内容説明・イントロダクション

第2回 マッサージ・テーピングの基礎知識

マッサージ・テーピングに関するトピックス等

第3回 スポーツマッサージの実際

スポーツマッサージの現場での応用に関する知識等

#### 第4回 スポーツマッサージの実際

スポーツマッサージの現場での応用に際しての注意事項等

#### 第5回 各部位のスポーツマッサージ

上肢のスポーツマッサージ

#### 第6回 各部位のスポーツマッサージ

上肢のスポーツマッサージ

#### 第7回 各部位のスポーツマッサージ

下肢(背側)のスポーツマッサージ

#### 第8回 各部位のスポーツマッサージ

下肢(腹側)のスポーツマッサージ

#### 第9回 各部位のスポーツマッサージ

腰部・背部のスポーツマッサージ

#### 第10回 各部位のスポーツマッサージ

頭部・頸部・体幹部・その他の部位のスポーツマッサージ

#### 第11回 マッサージ実技・達成度の確認

実技試験形式による達成度の評価

#### 第12回 スポーツテーピングの実際

スポーツテーピングの現場での応用法

#### 第13回 各部位のスポーツテーピング

足関節・足部のスポーツテーピング

#### 第14回 各部位のスポーツテーピング

膝関節・大腿部・下腿部のスポーツテーピング

#### 第15回 各部位のスポーツテーピング

上肢(手・腕・肩)・体幹・その他のスポーツテーピング

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツマネジメント論 (サ)

林 直也  
-----

< 授業の方法 >

対面授業で行う：講義

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

今日、スポーツの果たす役割は多様化しつつあり、スポーツを通じた健康の維持・増進に加え、社会貢献、地域間交流、生きがいづくり等、新たなスポーツのチカラに注目が集まっている。そうした中、マネジメントの必要性が高まっている。本授業では、マネジメントの視点からスポーツ界が直面する問題・課題について考えるだけでなく、スポーツで解決できる問題・課題や生涯スポーツの持つ意味について考える。スポーツを通し、他者や異文化を理解し、社会に存在する問題・課題に目を向け、それらに対する解決法、実践法を考えることで社会に役立つ知識や技能を修得することを目的とする。

< 到達目標 >

本講義では、以下の4つの項目の達成を目標とする。

- 1) スポーツマネジメントの意味と意義を理解する。
- 2) スポーツで地域や都市を活性化する発想を習得する。
- 3) スポーツを活用した地域や都市のマーケティングや新たな事業などの発想を習得する。
- 4) スポーツの商業化がもたらす問題・課題について理解する。

< 授業のキーワード >

スポーツマネジメント、スポーツマーケティング、スポーツとまちづくり、生涯スポーツ

< 授業の進め方 >

講義中心に進めるが、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 履修するにあたって >

最終授業で授業内試験を実施する。

質問等あれば以下のアドレスへメールを下さい。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業終了後は、他の科目との関連も含めて授業内容を整理しておくこと(60分程度)。理解が不十分であると感じた点は、出席カードに記載するか、教員に質問するなどして、あいまいなままにしないこと。

< 提出課題など >

授業内試験を実施。 正解(模範回答)、解説、講評を提示する。

< 成績評価方法・基準 >

授業時の自発的な発言、出席カードの記載内容30%、定期試験70%。

授業内試験では、この授業を通して学修してきた知識の理解を問い、「到達目標」に到達しているかを解答から判断する。

< 授業計画 >

第1回 イントロダクション：スポーツマネジメントは？

スポーツマネジメントの意味と意義について学ぶとともに、スポーツが持つ可能性やチカラ、総合型地域スポーツクラブが持つ社会的意義について学ぶ

第2回 まちづくりについて

従来のまちづくりの考え方と今後の考え方について学ぶ

第3回 スポーツとまちづくりについて

なぜスポーツがまちづくりに有効なのか(スポーツで解決できると考えられる問題・課題)、まちづくりにスポーツを活用している事例について学ぶ

第4回 スポーツと商業化について

スポーツビジネスの誕生、スポーツの商業化のきっかけとなったロサンゼルス五輪について学ぶ

第5回 スポーツと商業化について

スポーツの商業化に伴う課題とは？スポーツが向かうべ

き方向とは？について考える

第6回 スポーツと商業化について

スポーツの商業化によって生まれる問題について考える

第7回 スポーツと商業化について

「スポーツの商業化は是か非か」について自分の意見をまとめる

第8回 総合型地域スポーツクラブの育成と運営①

総合型地域スポーツクラブの育成と運営について学ぶ

第9回 総合型地域スポーツクラブの育成と運営②

総合型地域スポーツクラブに求められる役割やこれまでのスポーツ振興システムの問題点について学ぶ

第10回 スポーツ事業のマーケティング

目的達成に必要な考え方「マーケティング志向」について考える

第11回 スポーツ事業のマーケティング

目的達成に必要な考え方「マーケティング・プラン」について考える①

第12回 スポーツ事業のマーケティング③

目的達成に必要な考え方「マーケティング・プラン」について考える②

第13回 スポーツ組織のマネジメント

スポーツ組織におけるマネジメントの必要性について。

目的、戦略、戦術の理解と経営資源について考える

第14回 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり

地域スポーツ振興における必要な考え方について学ぶ

第15回 授業内試験

学修してきた知識の理解を問い、「到達目標」に到達しているかを解答から判断する。

-----  
2022年度 前期

2単位

スポーツメディア論（サ）

田島 知之  
-----

< 授業の方法 >

講義 / 実習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニット専門科目の一つです。本科目では、全学のDPに示す幅広い知識の獲得と、その知識を社会に役立てることができることを目指します。

私たちはスポーツを、自ら参加しておこなうだけでなく、テレビや新聞、雑誌、インターネットなどのメディアを通して楽しんでいます。この「メディアスポーツ」は個人の趣味娯楽という範囲をこえて、スポーツ文化のありかた、ひいては社会に大きな影響をおよぼすようになっています。この講義では、現代のスポーツとメディアの関係のありようを産業 / テキスト / オーディアンスの各側面に注目して分析・考察し、理解することを目指

します。具体的には、私たちが接している実際のテレビ番組やコマーシャル、新聞記事等を使いながら、受講生によるグループディスカッションや発表等、参加型の授業をおこないます。

< 到達目標 >

・現代のスポーツとメディアの関係のありようを理解する。（知識）

・グループ活動を通してメディア分析ができる。（技能）

・自分とスポーツメディアとの関係をクリティカル（批判的）にとらえなおす。（態度・習慣）

< 授業の進め方 >

この授業では講義に加えて、受講者自身が実際のメディアテキスト（テレビ番組、コマーシャルなど）を分析し、ディスカッション、発表等のグループ活動をおこないます。

< 履修するにあたって >

テレビのスポーツニュースや新聞、インターネットの情報などを意識して見る習慣をつけてください。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は授業の内容を整理しておくこと（30分程度）、またレポートが出題されたさいは授業での分析活動をふまえてレポートとしてまとめる作業をおこなう。（90分程度）

< 提出課題など >

・レポートの提出があります。

・授業中のディスカッションシートを提出してもらいます。ディスカッションの内容にはその場でコメントを返します。

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度30%

レポート40%

試験30%

< テキスト >

使用しない

< 参考図書 >

講義内で適宜紹介する。

< 授業計画 >

第1回 イントロダクション

授業の概要や評価基準などについて

第2回 メディアスポーツという考え方

なぜ、メディアが重要なのか？

第3回 メディアスポーツの歴史（1）

メディアの発達とスポーツの関係

第4回 メディアスポーツの歴史（2）

電波メディア・インターネット

第5回 メディアイベントとしてのスポーツ

オリンピック、ワールドカップサッカー

第6回 メディアスポーツと商業主義

スポーツに与える影響

第7回 映像が作り出す「スポーツ」

映像分析の方法

第8回 メディアが伝えるスポーツ(1)

スポーツニュースの分析

第9回 メディアが伝えるスポーツ(2)

スポーツドキュメンタリー

第10回 メディアが提示する価値観(1)

道徳

第11回 メディアが提示する価値観(2)

ジェンダー

第12回 メディアが提示する価値観(3)

ナショナリズム

第13回 メディアスポーツとオーディアンス

メディアスポーツはどう見られているか

第14回 まとめ

授業全体のふりかえり

第15回 試験と解説

授業内容の理解度を問う試験

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

秋田 和彦

-----  
< 授業の方法 >

演習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの研究分野の演習科目です。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

卒業論文を作成するための第一段階として、スポーツ方法学・スポーツ社会学を中心に、スポーツを実践していく上で必要な事柄・アイデア・疑問に思ったことを、積極的に取り上げ、その問題の解明やスポーツに対しての知識を広めていくことを目的とする。

< 到達目標 >

卒業論文を作成するための基礎的な知識を広める。

< 授業の進め方 >

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 履修するにあたって >

ビデオ等を使用する。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて事前、事後の学修を

行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

出席カードに講義の課題をレポートし提出。(レポート内容については、次回の講義で解説する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート課題により100%評価する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

・自己紹介

・本講義の内容、進め方および評価基準などについて理解する。

第2～4回 スポーツ科学

スポーツ科学についての基礎的な知識を理解する。

第5～7回 スポーツ方法学

スポーツ方法学についての基礎的な知識を理解する。

第8～10回 発表およびレポート

スポーツ社会学についての基礎的な知識を理解する。

第11～15回 発表およびレポート

スポーツ科学・スポーツ方法学など興味のある内容から、研究資料の検索および収集を行い、具体的なテーマなどについてグループディスカッションをし発表する。また、その内容についてレポートする。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

赤坂 美月

-----  
< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心を持ち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

スポーツサイエンス・ユニットにおいて学ぶこととなり、3年間を充実した学生生活とするために、どのように過ごすのかを確認する。

ゼミナールでは、テキストを読むことによって、編著者がいう「スポーツがもつ可能性を自覚し、スポーツを取り巻く状況や問題について知っておく必要がある」ことについて、共に学んでいくことをねらいとする。また、各章の内容の中から特に注目した言葉、わからない言葉などを取り出し、調べてみることによってさらに学ぶ。

< 到達目標 >

スポーツの意義やスポーツを取り巻く問題について、自

分の意見を述べることができる。

< 授業の進め方 >

授業計画のとおり行う。

自由にディスカッションできるような雰囲気をつくり進めていきたい。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

提出されたレポートなどについて、コメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の発表30%、レポート課題70%で評価する。

< テキスト >

高峰修編著『スポーツ教養入門』岩波書店

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

ゼミナール の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

自己紹介を行う。

第2回 スポーツマンシップとは

スポーツマンシップとは、について理解する。

第3回 スポーツマンシップとは

スポーツマンシップとは、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第4回 オリンピックの意義ってなんだろう

オリンピックの意義ってなんだろう、について理解する。

第5回 オリンピックの意義ってなんだろう

オリンピックの意義ってなんだろう、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第6回 スポーツと権利

スポーツと権利、について理解する。

第7回 スポーツと権利

スポーツと権利、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第8回 スポーツビジネスには夢があふれている

スポーツビジネスには夢があふれている、について理解する。

第9回 スポーツビジネスには夢があふれている

スポーツビジネスには夢があふれている、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第10回 パラリンピックの世界

パラリンピックの世界、について理解する。

第11回 パラリンピックの世界

パラリンピックの世界、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第12回 多様化するスポーツ

多様化するスポーツ、について理解する。

第13回 多様化するスポーツ

多様化するスポーツ、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第14回 メンタルトレーニングの意味

メンタルトレーニングの意味、について理解する。

第15回 メンタルトレーニングの意味

メンタルトレーニングの意味、の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまともにも、発表を行う。

ディスカッションを行う。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習、実験、実習

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

スポーツ科学的な根拠に基づいた知識や理論を指導・実践現場に応用し、競技力の向上や健康の増進を図る応用スポーツ科学の基礎的概念を理解することを目的とする。また、スポーツ科学分野の実験課題を通じて資料収集の方法、記述データ分析、図表作成、レポートの構成要素など実験レポート作成の基本を学ぶ。

< 到達目標 >

実験課題を題材として、レポート作成の基本を押さえた実験レポートを作成できる。

< 授業のキーワード >

POMS、メンタルヘルス、科学的手法、統計学

< 授業の進め方 >

少人数のグループワークを取り入れます。

< 履修するにあたって >

ワード、エクセル、パワーポイント等及びレポート作成の基礎知識と技能を身につけておくこと。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業において事前・事後学習を行うこと（各約30分）

< 提出課題など >

実験、統計等の演習課題レポート。授業中に講評及び解説を加えてフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の質疑・発表30%、小テスト30%、課題レポート40%

< テキスト >

使用しない。必要に応じて関連する研究論文、資料等を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて講義にて随時紹介する。

< 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。簡単な自己紹介を行う。

#### 第2回 スポーツ科学とは？

スポーツ科学の定義や科学的手法について概説する。

#### 第3回 プレゼンテーション

学生の研究希望領域や興味について口頭で簡単なプレゼンテーションを行う。

#### 第4回 プレゼンテーション

学生の研究希望領域や興味について口頭で簡単なプレゼンテーションを行う。

#### 第5回 スポーツ科学実験 1

1) スポーツ科学の一分野であるスポーツ心理学について概説する。

2) 演習課題の実験実習で取り扱うテーマを紹介をする。

3) 実験方法を説明し、仮説についてディスカッションを行う。

#### 第6回 スポーツ科学実験 1

1) スポーツ科学の一分野であるスポーツ心理学について概説する。

2) 演習課題の実験実習で取り扱うテーマを紹介をする。

3) 実験方法を説明し、仮説についてディスカッションを行う。

#### 第7回 スポーツ科学実験 1 とデータ分析

1) 受講生を対象とした実験課題を実施し、個人およびグループのデータを収集する。

2) 記述統計学について概説する。

3) エクセルによる記述統計データ分析、グラフの作図の方法を学ぶ。

#### 第8回 スポーツ科学実験 1 とデータ分析

1) 受講生を対象とした実験課題を実施し、個人およびグループのデータを収集する。

2) 記述統計学について概説する。

3) エクセルによる記述統計データ分析、グラフの作図の方法を学ぶ。

#### 第9回 スポーツ科学実験 1 とデータ分析

1) 受講生を対象とした実験課題を実施し、個人およびグループのデータを収集する。

2) 記述統計学について概説する。

3) エクセルによる記述統計データ分析、グラフの作図の方法を学ぶ。

#### 第10回 実験レポートの作成

1) 実験課題に関する文献資料の収集の方法を学ぶ。

2) 図書館にて資料の収集を行う。

#### 第11回 実験レポートの作成

1) 実験課題に関する文献資料の収集の方法を学ぶ。

2) 図書館にて資料の収集を行う。

#### 第12回 実験レポートの作成

1) 実験レポートの作成方法について概説する。

2) レポートの構成について概説する。

3) レポートの作成

#### 第13回 実験レポートの作成

1) 実験レポートの作成方法について概説する。

2) レポートの構成について概説する。

3) レポートの作成

#### 第14回 レポート発表・提出

実験レポートについて発表し、互いに質疑応答を行う。

#### 第15回 レポート発表・提出

実験レポートについて発表し、互いに質疑応答を行う。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習

< 授業の目的 >

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。

2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。

3. 生涯にわたって学び続けることができる。

4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の主題および目的は次の通りです。

< 目的 >

1. 外部でのスポーツイベント参加やサポートに必要な知識を習得すると同時に、参加者やスタッフとの交流を通じて問題点を発見し、解決策を見いだすことができる。

(全学ディプロマポリシー 1, 2より)

2. 卒業後も本講で得た知識や経験を自ら生かし、社会に貢献できる能力を習得できる。(全学ディプロマポリシー 3, 4より)

<到達目標>

スポーツイベントの支援を行うにあたり、提供する側の思い、対象のニーズを理解すること必要性を明確に理解できる。

<授業の進め方>

主にディスカッションなどを通じて自分のスポーツ経験、スポーツイベント参加の経験などについて話し合い、それらを振り返ると同時に、他のメンバーの経験などについても把握していく。またゼミ生が出場するスポーツイベントや試合観戦も行い、ただ見るだけでなくゼミで習得した内容を振り返ることに重点を置く。

<履修するにあたって>

スポーツイベントへの参加や観戦のスケジュールは多少前後することがある。

<授業時間外に必要な学修>

毎講終了から次の時間までに各自が配布した資料やレジュメなどを1時間を目安に熟読すること。

<成績評価方法・基準>

主題に対する理解度60%、ディベートへの寄与度20%、レポート20%

<授業計画>

第1回 ガイダンス

授業の概要、進め方、評価の方法、お互いの自己紹介

第2回 目標設定 1

目標を明確に設定することの重要性について理解する。

第3回 目標設定 2

目標を達成するために必要な要素に討論を行い理解する。

第4回 仕事観 1

イベントなどへの取り組みが自らの成長にプラスになることを理解する。

第5回 仕事観 2

仕事への意識について振り返り、意識の段階分析を行うことで自分の意識段階について理解する。

第6回 人間関係 1

ディスカッション。対人関係の観念が形成される過程について理解する。

第7回 人間関係 2

ディスカッション。自己受用について理解する。

第8回 人間関係 3

ディスカッション。人間関係で成功している人について互いの意見を理解する。

第9回 意思の力 1

意思の力の段階(無気力、無関心、願望、理解、同意、本気、信念)について提示し、各自がどの段階にあるかを話し合いながら理解する。

第10回 意思の力 2

(前回の続き)意思の力の段階(無気力、無関心、願望、理解、同意、本気、信念)について提示し、各自がどの段階にあるかを引き続き話し合いながらより理解を深める。

第11回 意思の力 3

各自の意思の力の現状を踏まえた上で、それをどうすれば強められるかについてディスカッションを行う。具体的には「繰り返し」「念じ続ける」「言い訳をやめる」「肯定的な自己暗示」などの方法があることを理解する。

第12回 目標実現 1

目標実現の5原則について互いの意見を交換し、理解する。

第13回 目標実現 2

目標実現に向けて利用できると考えられる自らのリソースについて互いにディスカッションし、自分がいかに多くの人の助けによって支えられているかを理解する。

第14回 目標実現 3

目標は自分が正義あるいは善と考えるものでなければならないことを理解する。そのため各自が考える正義、あるいは善悪について話し合う。

第15回 まとめ

これまで討論、ディスカッションを行った内容を振り返り、特に重要と思うことや印象に残ったことを話し合う。それらを常に意識することで、目標実現に少しでも役に立つことを理解する。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

上谷 聡子  
-----

<授業の方法>

演習

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

ゼミナールでは、2つのテーマに分けて講義を進める。前半は、「なぜ人は走るのか」を追求することを通じて、スポーツ科学分野に必要なデータ収集や分析方法などを習得することを目的とする。後半は、興味関心があるスポーツ関連の文献を探して精読し、受講者全員の前で発表を行う。これらの活動を通じて、読解力やプレゼンテーション能力を身に付けることも目的としている。

<到達目標>

1. 情報検索とデータ収集の仕方を獲得する。

2. 多くのデータを整理したりまとめたりすることができる。

3. 学んだことを的確に他者へ伝えることができる能力を身に付ける。

4. スポーツに対する学問的探究心を持つ。

< 授業のキーワード >

データ収集および分析、レジュメ作成、文献講読

< 授業の進め方 >

講義も行うが、少人数のグループワークを中心に進める。

< 履修するにあたって >

基本的には、受講生の主体的な活動がゼミナール運営の中心となる。したがって、積極的な態度で受講すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業において事前・事後学習を行うこと（各約30分）

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度（参加意欲や態度などを総合的に評価）  
50%

課題発表 30%

課題レポート 20%

非登学申請が許可された学生はレポート課題等100%で評価する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンスと自己紹介

ゼミナールの進め方について説明する。

自己紹介を兼ねたアイスブレイクを実施する。

第2回 都市型マラソンの現状について

都市型マラソンについて説明する。

様々なデータを読み取り都市型マラソンの現状を理解する。

第3回 なぜ人は走るのか

（タラウマラ族）

コッパー山脈に住む走る民族・タラウマラ族について説明する。

第4回 なぜ人は走るのか

（市民ランナー）

市民ランナーが走る理由を、書籍・雑誌・SNS・知人へのインタビュー等から調査する。

第5回 なぜ人は走るのか

（データ分析）

付箋と模造紙を用いて、グループごとに市民ランナーが走る理由をまとめる。

第6回 なぜ人は走るのか

（論文）

人が走る理由についてまとめられた論文を読み、意見交換を行う。

第7回 なぜ人は走るのか

（絵手紙作成）

走る人たちの想いに触れたことを参考に、マラソンフィニッシュ後にもらった嬉しい言葉と絵を考え、絵手紙を作成する。

第8回 レジュメ作成方法について

発表時に必要となるレジュメの作成方法について学ぶ。ワードの基礎的な知識・技術の復習を行う。

第9回 スポーツ関連書籍の選書

図書館におけるスポーツ関連書籍コーナーを見ることで、スポーツへの興味関心を深める。

図書館で興味関心があるスポーツ関連書籍を選ぶ。

第10回 スポーツ関連書籍の通読

選んだスポーツ関連書籍を通読する。

第11回 スポーツ関連書籍の精読とレジュメの書き方

発表用レジュメの書き方について説明する。

書籍を精読し、レジュメ作成を行う。

第12回 個人発表

（トレーニング科学系）

トレーニング科学系の書籍を選んだ者による発表

第13回 個人発表

（スポーツ心理学系）

スポーツ心理学系の書籍を選んだ者による発表

第14回 個人発表（その他）

それ以外の分野の書籍を選んだ者による発表

第15回 ふりかえり

これまでのふりかえりと夏季長期休業中の課題について説明する。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール（サ）

秋田 和彦  
-----

< 授業の方法 >

演習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの研究分野の演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

卒業論文を作成するための第二段階として、スポーツ方法学・スポーツ社会学を中心に、スポーツを実践していく上で必要な事柄・アイデア・疑問に思ったことを、積極的に取り上げ、その問題の解明やスポーツに対しての知識を広めていくことを目的とする。

< 到達目標 >

卒業論文を作成するための基礎知識を養う。

< 授業の進め方 >

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義の内容および配布資料等を用いて事前事後の学習を行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

発表や議論の内容について自分の考え方をレポートする。(レポート内容については、毎回解説しながら卒業論文を作成する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート(100%)で評価する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

ゼミナール を継承しながら、本講義の内容や進め方および評価方法などについて理解する。

第2~4回 研究資料収集

研究資料収集について理解する。

第5~7回 先行研究

先行研究について理解する。

第8~10回 研究内容と先行研究

研究内容と先行研究の関係について理解する。

第11~15回 発表およびレポート

研究資料や先行研究について、各グループおよび個人で、まとめた内容をの発表を行い、その内容についてグループディスカッションしレポートとしてまとめる。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

赤坂 美月  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心をもち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

ゼミナール の続きである。テキストを読むことによって、編著者がいう「スポーツがもつ可能性を自覚し、スポーツを取り巻く状況や問題について知っておく必要がある」ことについて、共に学んでいくことをねらいとする。また、各章の内容の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べることによってさらに学ぶ。

< 到達目標 >

スポーツの意義やスポーツを取り巻く問題について、自

分の意見を述べることができる。

< 授業の進め方 >

授業計画のとおり行う。

自由にディスカッションできるような雰囲気をつくり進めていきたい。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

提出されたレポートなどについて、コメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の発表30%、レポート課題70%で評価する。

< テキスト >

高峰修編著『スポーツ教養入門』岩波書店

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

ゼミナール の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

後期は、発表やディスカッションを活発に行う。

第2回 ケガと向き合う

ケガと向き合うについて理解する。

第3回 ケガと向き合う

ケガと向き合うの中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。ディスカッションを行う。

第4回 スポーツと健康

スポーツと健康について理解する。

第5回 スポーツと健康

スポーツと健康の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第6回 将来、どんな人生を歩むのか

将来、どんな人生を歩むのかについて理解する。

第7回 将来、どんな人生を歩むのか

将来、どんな人生を歩むのかの中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

第8回 スポーツ指導者になるということ

スポーツ指導者になるということについて理解する。

第9回 スポーツ指導者になるということ

スポーツ指導者になるということの中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

## 第10回 スポーツとジェンダー

スポーツとジェンダーについて理解する。

## 第11回 スポーツとジェンダー

スポーツとジェンダーの中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

## 第12回 ドーピング問題

ドーピング問題について理解する。

## 第13回 ドーピング問題

ドーピング問題の中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

## 第14回 スポーツの場で起きているハラスメント

スポーツの場で起きているハラスメントについて理解する。

## 第15回 スポーツの場で起きているハラスメント

スポーツの場で起きているハラスメントの中から特に注目した言葉、わからない言葉などについて調べまとめるとともに、発表を行う。

ディスカッションを行う。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

演習、講義

課題等は、Dot-Campusを使用します。

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。ゼミナール で学んだ応用スポーツ科学の概念や実験レポートの基本的な作成方法を基にゼミナールでは、前半に実験レポート作成に必要な統計的分析の基礎や図表作図の方法をEXCELやSPSSを用いて学習する。後半では、スポーツ科学の実験課題を通じて関連する理論やモデルを学習し、さらに洗練されたデータ分析を含む実験レポートの作成の方法を学習する。

< 到達目標 >

実験課題を題材として、関連研究資料を収集し、まとめることができる。実験データの統計的分析を含めた実験レポートを作成できる。

< 授業の進め方 >

少人数のグループワークを取り入れます。

< 履修するにあたって >

Dot-Campus利用のためのインターネット環境を確保すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業において配布資料等を用いて事前・事後学習を行うこと(各約30分)

< 提出課題など >

実験、統計等の演習課題レポート。授業中に課題についての講評とフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の質疑・発表30%、小テスト30%、課題レポート40%

< テキスト >

使用しない。必要に応じて関連する研究論文、資料等を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて授業にて随時紹介する。

< 授業計画 >

### 第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

### 第2回 統計学の基礎とEXCEL, SPSS

1) 記述統計学と推論統計学について概説する。

2) エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を学ぶ。

3) エクセルおよびSPSSによる独立2群間T検定の分析と図表作図の方法を学ぶ。

### 第3回 統計学の基礎とEXCEL, SPSS

1) 記述統計学と推論統計学について概説する。

2) エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を学ぶ。

3) エクセルおよびSPSSによる独立2群間T検定の分析と図表作図の方法を学ぶ。

### 第4回 統計学の基礎とEXCEL, SPSS

1) 記述統計学と推論統計学について概説する。

2) エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を学ぶ。

3) エクセルおよびSPSSによる独立2群間T検定の分析と図表作図の方法を学ぶ。

### 第5回 統計学の基礎とEXCEL, SPSS

1) 記述統計学と推論統計学について概説する。

2) エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を学ぶ。

3) エクセルおよびSPSSによる独立2群間T検定の分析と図表作図の方法を学ぶ。

### 第6回 統計学の基礎とEXCEL, SPSS

1) 記述統計学と推論統計学について概説する。

2) エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を学ぶ。

3) エクセルおよびSPSSによる独立2群間T検定の分析と図表作図の方法を学ぶ。

### 第7回 スポーツ科学実験2

1) 演習課題の実験実習で取り扱うテーマを紹介し、先

- 先行研究による理論やモデルを紹介する。
- 2) 実験仮説についてのディスカッションを行う。
- 第8回 スポーツ科学実験 2
- 1) 演習課題の実験実習で取り扱うテーマを紹介し、先行研究による理論やモデルを紹介する。
- 2) 実験仮説についてのディスカッションを行う。
- 第9回 スポーツ科学実験 2 データ分析
- 1) 受講生を対象とした実験を実施し、データの収集を行う。
- 2) エクセル、SPSSによる記述統計量、独立2群間T検定の分析、図表の作成を行う。
- 第10回 スポーツ科学実験 2 データ分析
- 1) 受講生を対象とした実験を実施し、データの収集を行う。
- 2) エクセル、SPSSによる記述統計量、独立2群間T検定の分析、図表の作成を行う。
- 第11回 実験レポートの作成 1
- 1) 実験課題に関連する先行研究論文の資料の収集方法を学ぶ。
- 2) 図書館にて資料の収集を行う。
- 第12回 実験レポートの作成 1
- 1) 実験課題に関連する先行研究論文の資料の収集方法を学ぶ。
- 2) 図書館にて資料の収集を行う。
- 第13回 実験レポートの作成 2
- 1) 文献資料の整理の仕方や概要のまとめ方について説明する。
- 2) 実験レポートの構成について確認する。
- 3) 実験レポートの作成と修正を行う。
- 第14回 実験レポートの作成 2
- 1) 文献資料の整理の仕方や概要のまとめ方について説明する。
- 2) 実験レポートの構成について確認する。
- 3) 実験レポートの作成と修正を行う。
- 第15回 レポート発表・提出
- 実験レポートについて発表し、互いに質疑応答を行う。

-----

2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

西脇 満

-----

< 授業の方法 >

講義、演習

< 授業の目的 >

本講では全学ディプロマポリシー

- 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
- さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。

- 生涯にわたって学び続けることができる。
- 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、目的を次の通りとする。

1. スポーツの競技に取り組むにあたっての基礎となる価値観、人間観、仕事観、人生観を理解し、これらについて他のゼミ生やイベントの参加者、スタッフなどと交流することで他者の考え方に触れ、自らの考えを検証できる。(全学ディプロマポリシー 1, 2より)

2. 明確な価値観を持つことの大切さ、そしてそれをイベントや社会生活にどう生かせるかを理解できる。(全学ディプロマポリシー 3, 4より)

< 到達目標 >

Plan - Do - Seeの観点から、理論だけではなくそれを実行に移せるだけの能力を備えるための基本的な知識の習得、そしてそれに対する自分自身の考え方をある程度確立する。また実際に地域のレクリエーションイベントなどに参加し、自らの意識や心構えなどについて振り返り、自分の課題について理解する。

< 授業の進め方 >

講義室ではディスカッションを中心に行い、後半は地域のイベントに参加してレクリエーションなどの現場を体験する。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義の際にゼミ生から配布されたレジュメなどについて自らの意見を改めてまとめるのに1時間は必要。

< 提出課題など >

ゼミで学んだ内容に基づいて自分の価値観などを検証するレポートを2日以内に提出する。レポートは担当教員が内容をチェックし、次の講義で簡単にコメントする。

< 成績評価方法・基準 >

主題に対する理解度60%、ディベートへの寄与度20%、レポート20%

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の主題、目標、概要、進め方について理解する。

第2回 抵抗と逃避 1

口では成功を求めると言いながら、実際はそれを拒否する人間の行動パターンについて理解する。

第3回 抵抗と逃避 2

現実からつい逃避してしまう人間行動のパターンについて理解する。これまでの体験についてディスカッションを行う。

第4回 抵抗と逃避 3

否定的な感情や行動をとってしまう思考パターンについて理解する。

第5回 現状分析 1

自分はどれだけ周囲から信頼されている人間かを振り返

り、信頼を得るためにどのような行動が必要かを理解する。

#### 第6回 現状分析2

目標達成にどのような知識が必要かについて互いにディスカッションし、理解する。

#### 第7回 現状分析3

最高条件と最適条件について理解する。

#### 第8回 実習

「井吹台なつまつり」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第9回 実習

「井吹台なつまつり」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第10回 実習

「いぶきの森を歩こう」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第11回 実習

「いぶきの森を歩こう」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第12回 実習

「がんばれ神戸っ子！西区ドッジボール大会」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第13回 実習

「がんばれ神戸っ子！西区ドッジボール大会」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第14回 実習

「押部谷明石川リバーウォーク」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

#### 第15回 実習

「押部谷明石川リバーウォーク」に参加し、自らの意識や考え方の現状を把握する。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

上谷 聡子  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

ゼミナールでは、2つのテーマに分けて講義を進める。前半は、レポートや学術論文を執筆するために必要な基礎的な知識や技術を身に付けることを目的とする。与えられた課題について文章を書き、それらをより良くするための方法を、受講生同士における文章添削を通じて身に付ける。

後半は、与えられたテーマに対するグループワークを実施する。それぞれのグループで、あるテーマに対するニーズ特定や解決方法等を導くための活動を、段階を経て行う。最終的に、それをプレゼンテーションで他者へ効果的に伝えることを通じて、プレゼンテーション能力を身につけることを目的とする。

< 到達目標 >

1. レポートを執筆するために必要な知識と技術を習得する。

2. ある事象に対する、ニーズの特定と解決方法を明らかにできる。

3. 自分の考えを的確に伝え、理解や共感を得ることができるプレゼンテーション能力を身に付ける。

4. グループワークを通じて、主体性を持って様々な人々と共同する態度を養う。

< 授業のキーワード >

レポート作成、推敲、グループワーク、プレゼンテーション

< 授業の進め方 >

講義も行うが、少人数のグループワークを中心に進める。

< 履修するにあたって >

基本的には、受講生の主体的な活動がゼミナール運営の中心となる。したがって、積極的な態度で受講すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業において事前・事後学習を行うこと(各約30分)

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度(参加意欲や態度などを総合的に評価) 50%

課題発表 30%

課題レポート 20%

< 参考図書 >

『レポート・論文をさらによくする「書き直し」ガイド』佐渡島紗織他、大修館書店、2015年

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

ゼミナールの進め方について説明する。

夏季休業中の課題発表。

第2回 文章の書き方

(テキスト精読・前半)

テキストを読み、文章の書き方や推敲方法について学ぶ。担当章の概要を、レジュメにまとめて発表する。

第3回 文章の書き方

(テキスト精読・後半)

テキストを読み、文章の書き方や推敲方法について学ぶ。担当章の概要を、レジュメにまとめて発表する。

第4回 文章の書き方

(実践)

与えられた文章を、テキストで学んだことを参考に推敲する。

第5回 課題レポート

(アイデア出し)

与えられた課題についてアイデアを出し、文章の構成を考える。

#### 第6回 課題レポート

(レポート作成)

与えられた課題についてレポートを作成する。

書き上げた文章の推敲を行う。

#### 第7回 課題レポート

(相互添削)

他の受講生のレポートを読み、添削を行う。

#### 第8回 グループワーク

(課題の決定)

グループで取り組む課題を決定し、調査方法等について話し合う。

#### 第9回 グループワーク

(調査)

決定した課題について、文献等を使って現状を把握する。

#### 第10回 グループワーク

(解決方法の立案)

把握した現状を参考にしてアイデアを出し合い、解決方法を探る。

#### 第11回 プレゼンテーションの方法

効果的なプレゼンテーションに必要な技術について説明する。

#### 第12回 グループワーク

(プレゼンテーション準備)

これまでのグループワークをプレゼンテーション資料としてまとめ、発表準備を行う。

#### 第13回 グループワーク

(発表・前半)

各チームが発表を行い、相互評価を行う。

#### 第14回 グループワーク

(発表・後半)

各チームが発表を行い、相互評価を行う。

#### 第15回 ふりかえり

これまでのふりかえりと春期長期休業中の課題について説明する。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

秋田 和彦

-----  
< 授業の方法 >

演習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンスユニットの研究分野の演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養すること

を目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることが出来る。

卒業論文を作成するための第三段階として、ゼミナールを継承しながら、これまでに各自もしくは各グループにおいて積み重ねてきた学習および調査を基に、スポーツ方法学・スポーツ社会学を中心に、スポーツを実践していく上で必要な事項・アイディアまたは疑問に思ったことを、積極的に取り上げ、その問題の解明やスポーツに対しての知識を広めていくことを目的とする。

< 到達目標 >

卒業論文を作成するための基礎知識を養い、研究内容の方向性を固めていく。

< 授業の進め方 >

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

発表や議論の内容について自分の考えをレポートする。(レポート内容については、次回の講義で解説する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート課題により100%評価する。

< 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

ゼミナールを継承しながら、本講義の内容、進め方などについて理解する。

#### 第2~4回 研究計画

ゼミナールで学んできた内容を生かし、興味・関心のある問題や課題を探り、研究テーマおよび研究計画を立てる

#### 第5~7回 先行研究の検討

研究資料を収集し、先行研究としての内容を確認する。

#### 第8~10回 研究計画の発表準備

研究テーマ・研究動機・研究目的・研究方法などを検討する。

#### 第11~15回 研究計画の発表

研究テーマ・研究動機・研究目的・研究方法などの発表を行い、問題点などについてグループディスカッションしレポートとしてまとめる。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

赤坂 美月

-----  
< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心を持ち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

各人が生涯にわたってさまざまなかたち「する・みる・ささえる・知る」でスポーツとかかわり、また、スポーツを推進していくために、スポーツに関する知識を自ら深める。そのために、配布するスポーツに関する資料だけでなく、各人が関心をもったスポーツに関する資料を収集しまとめ、発表する。ディスカッションも行う。

< 到達目標 >

スポーツに関して、知ることを楽しめるようになる。

< 授業の進め方 >

自由に意見交換ができるような雰囲気をつくり進めていきたい。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。(30分程度)  
理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

提出されたレポートなどについて、コメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の発表30%、レポート課題70%で評価する。

< テキスト >

適宜資料を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて紹介する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

ゼミナールの授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

第2回 資料の確認と理解

卒業研究発表会の資料の内容確認と意見交換を行う。

第3回 資料の紹介と発表1

配布する資料について、分担を決め、まとめ発表する。  
意見交換を行う。

第4回 資料の紹介と発表2

配布する資料について、分担を決め、まとめ発表する。  
意見交換を行う。

第5回 資料の紹介と発表3

配布する資料について、分担を決め、まとめ発表する。  
意見交換を行う。

第6回 レポートの書き方

レポートの書き方について確認する。

第7回 資料収集の方法

卒業研究をふまえ、資料収集の方法を理解する。

第8回 図書館にて資料の確認と収集

各人が関心をもったスポーツに関する資料を収集する。

第9回 図書館にて資料の確認と収集

引き続き、各人が関心をもったスポーツに関する資料を収集する。

第10回 インターネットにて資料の確認と収集

引き続き、各人が関心をもったスポーツに関する資料を収集する。

第11回 インターネットにて資料の確認と収集

引き続き、各人が関心をもったスポーツに関する資料を収集する。

第12回 収集した資料の整理と発表1

各人が収集した資料を確認しながらまとめ、発表する。  
意見交換を行う。

第13回 収集した資料の整理と発表2

各人が収集した資料を確認しながらまとめ、発表する。  
意見交換を行う。

第14回 収集した資料の整理と発表3

各人が収集した資料を確認しながらまとめ、発表する。  
意見交換を行う。

第15回 スポーツについて考える

スポーツに関するそれぞれの資料の内容のポイントをつかみ、まとめ発表することができたか、また、人それぞれにスポーツへの関心の違いがあることなどを知ることによって、スポーツへの理解の広さがわかったか、そして、スポーツに関して、さまざまなことを知ることを楽しめるようになったかを確認する。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習、実験

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。ゼミナール・ で学んだ応用スポーツ科学の概念や実験レポートの基本的な作成方法を基にゼミナール では、さらに進んだスポーツ統計学をEXCELやSPSSを用いて学習し、スポーツ科学(運動学習)の実験を通して完成度の高い実験レポートを作成する。また、スポーツ科学分野の領域で特に興味・関心を持つテーマを見つけ、先行研究や文献を収集して文献レポートを作成する。

< 到達目標 >

実験課題および個人的なテーマを題材とした実験・文献レポートが作成できる。

< 授業の進め方 >

少人数のグループワークを用いる。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業において配布資料等を用いて事前・事後学習を行うこと（各約30分）

< 提出課題など >

レポート課題については、授業中に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の質疑・発表30%、小テスト30%、課題レポート40%

< テキスト >

使用しない。必要に応じて関連する研究論文、資料等を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて授業にて随時紹介する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

第2回 統計学の基礎とデータ分析

記述統計学と推論統計学について概説する。

第3回 統計学の基礎とデータ分析

エクセルおよびSPSSによる基本統計量の分析と図表作図の方法を確認する。

第4回 統計学の基礎とデータ分析

エクセルおよびSPSSによる関連2群間T検定の分析と図表作成の方法を学ぶ。

第5回 スポーツ科学実験3

1) 演習課題の実験実習で取り扱うテーマを紹介し、先行研究による理論やモデルを紹介する。

2) 実験仮説についてのディスカッションを行う。

第6回 スポーツ科学実験3 データ分析

受講生を対象とした実験を実施し、データの収集を行う。

第7回 スポーツ科学実験3 データ分析

エクセル、SPSSによる記述統計量、関連2群間T検定の分析、図表の作成を行う。

第8回 実験レポート作成

1) 実験課題に関連する先行研究論文の資料を収集する。

2) 文献資料を整理し、概要をまとめる。

第9回 実験レポート作成

実験レポートの作成と修正を行う。

第10回 実験レポート提出・発表

実験レポートについて発表し、互いに質疑応答を行う。

第11回 文献レポート作成と資料収集

文献レポートの書き方について概説する。

第12回 文献レポート作成と資料収集

スポーツ科学分野の領域で特に興味・関心を持つテーマを見つけ、先行研究や文献を収集する。

第13回 文献レポート作成と資料収集

文献レポートを作成する。

第14回 文献レポート発表

1) 文献レポートの作成と修正を行う。

2) 文献レポートの発表と質疑応答を行う。

第15回 文献レポート発表

1) 文献レポートの作成と修正を行う。

2) 文献レポートの発表と質疑応答を行う。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習

< 授業の目的 >

本講では全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。

2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。

3. 生涯にわたって学び続けることができる。

4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、目的を次の通りとする。

1. Plan - Do - Seeの考え方を理解し、それを実行に移すのに必要な知識とそれに対する自分自身の考え方をある検証し確立する。(全学ディプロマポリシー1, 2より)

2. 実際に地域のレクリエーションイベントなどに参加した際、ゼミで学んだことが生かせなかった理由について振り返り、改善策を模索する。(全学ディプロマポリシー3, 4より)

< 到達目標 >

スポーツあるいはスポーツを行う、行わせるのはなぜか、その基本となる考え方を説得力を持って説明できる。

< 授業の進め方 >

各人の考え方をオープンにすることで、他人からの評価や批評を受け入れられるよう、学生諸君に心掛けるよう指導する。

< 履修するにあたって >

スポーツイベントへの参加や観戦のスケジュールは多少前後することがある。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義の際にゼミ生から配布されたレジュメなどについて自らの意見を改めてまとめるのに1時間は必要。

<成績評価方法・基準>

主題に対する理解度60%、ディベートへの寄与度20%、レポート20%

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

授業の主題、目標、概要、進め方について理解する。

#### 第2回 仕事 1

口では成功を求めると言いながら、実際はそれを拒否する人間の行動パターンについて理解する。

#### 第3回 仕事 2

現実からつい逃避してしまう人間行動のパターンについて理解する。これまでの体験についてディスカッションを行う。

#### 第4回 仕事 3

否定的な感情や行動をとってしまう思考パターンについて理解する。

#### 第5回 時間管理 1

自分はどれだけ周囲から信頼されている人間かを振り返り、信頼を得るためにどのような行動が必要かを理解する。

#### 第6回 時間管理 2

自らの目標達成にどのような知識が必要かについて互いにディスカッションし、理解する。

#### 第7回 時間管理 3

最高条件と最適条件について理解する。

#### 第8回 選択と責任 1

人生には様々な選択が迫られることがあり、それには自らの責任が伴うことを、実体験についてディスカッションしながら理解する。

#### 第9回 選択と責任 2

自分の行動パターンに無意識あるいは潜在意識が働いていることについてディスカッションを交えながら理解する。

#### 第10回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。

#### 第11回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。

#### 第12回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。

#### 第13回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。

#### 第14回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして

参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。  
第15回 スポーツ大会への参加、観戦

ゼミ生が出場する大会、参加するイベントにゼミとして参加、観戦し、可能であればスタッフとしても参加する。

-----  
2022年度 前期

2単位

ゼミナール (サ)

上谷 聡子  
-----

<授業の方法>

演習

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを旨とする。

ゼミナールでは、大きく2つのテーマに分けて演習を進める。一つ目は、それぞれがスポーツに関するテーマを選び、文献等からまず知識を習得する。その後、そのテーマについて受講者全員に対して授業を行えることを目的とする。二つ目は、地元の都市型マラソンである「神戸マラソン」に関わるプロジェクトを立ち上げる。これまでのゼミナールで学んだ手法を活かしながら、ゼミ全体でプロジェクトを企画し実践につなげる。

<到達目標>

1. スポーツに関する知識を習得する
2. 文献から得た知識を他者へ効果的に伝えることができる
3. 神戸マラソンについて説明することができる
4. グループで協力しながら、神戸マラソンに関わる企画を立案、および実践することができる

<授業の進め方>

個人での調査・発表だけではなく、ゼミ全体でのグループワークも取り入れます。

<授業時間外に必要な学修>

各授業において事前・事後学習を行うこと(各約30分)。

<成績評価方法・基準>

授業への参加度(参加意欲や態度などを総合的に評価)

50%

課題発表 40%

課題レポート 10%

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

テーマの選定

スポーツ時事ニュースの解説

各自が取り組むテーマの選定

#### 第2回 文献調査

図書館等で、テーマに関する文献を見つける

### 第3回 文献講読

知識を習得するために文献を読解する。

### 第4回 PPTによる資料作成方法

パワーポイントを用いた発表資料作成方法の基礎を学ぶ

### 第5回 発表準備

選んだテーマについて得た知識を、授業形式で発表できるように準備を行う。

事前に練習を行い、効果的な教授方法について検討する。

### 第6回 発表 (トレーニング科学系)

トレーニング科学系に関連したテーマを選んだ受講生の授業を行う。

### 第7回 発表 (スポーツ文化系)

スポーツ文化系のテーマを選んだ受講生の授業を行う。

### 第8回 発表 (その他)

と以外のテーマを選んだ受講生の授業を行う。

### 第9回 神戸マラソンについて (調査)

神戸マラソンに関する講師の経験談を聞く。

神戸マラソンに関したテーマをグループで設定し、調査を行う。

### 第10回 神戸マラソンについて (発表準備)

調査した内容の発表準備を行う。

### 第11回 神戸マラソンについて (発表)

各チームが調査した内容について発表を行う。

### 第12回 プロジェクトの企画

神戸マラソンに関わるプロジェクトのアイデアを出し合い、企画としてまとめる。

### 第13回 プロジェクトの実施

決まった企画を実践するために必要な調査や調整等を行う。

### 第14回 プロジェクトの実施

プロジェクト完成へ向けて、最終的な作業等を行う。

### 第15回 ふりかえり

プロジェクトの完成。

成果に対する振り返りをゼミ全体で行う。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

秋田 和彦

-----  
< 授業の方法 >

演習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの研究分野の演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養するこ

とを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

卒業論文を作成するための第四段階として、ゼミナールで各自・各グループが調査し研究してきた内容を基に、グループ発表・意見交換・プレゼンテーションを中心に、各自・各グループがまとめた内容を報告できることを目的とする。

< 到達目標 >

卒業論文を作成するための「研究テーマ」を決める。

< 授業の進め方 >

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて事前、事後の学習を行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

発表や議論の内容などについて、自分の考え方をレポートする。(レポート内容については、次回の講義で解説する。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート(100%)で評価する。

< 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

ゼミナールを継承しながら、本講義の内容や進め方について理解する。

#### 第2～5回 研究計画

ゼミナールからの内容を生かし、興味・関心のある研究内容を探り、研究テーマおよび研究計画を立てる。

#### 第6～7回 研究内容と先行研究の検討

研究資料を収集し、研究内容と先行研究の検討をする。

#### 第8～10回 研究計画の発表準備

研究テーマ・研究動機・研究目的・研究方法などを検討する。

#### 第11～15回 研究計画のプレゼンテーションおよび質疑応答

研究計画および研究の進捗状況などをパワーポイントを使用して発表し、その内容を提出する。また、受講生による質疑応答も行う。

卒業研究・ にステップアップしていける内容をにする

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

赤坂 美月

-----  
< 授業の方法 >

## 演習

### < 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心をもち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

卒業研究として、各人がこれまでのゼミナールを通して学んできたこと、スポーツサイエンス・ユニットで学んできたこと、これまでさまざまなかたちでスポーツとかわかってきたことをふまえ、特に関心をもったテーマについて論文を作成していく。

### < 到達目標 >

論文作成の方法を身につける。

### < 授業の進め方 >

自由にディスカッションできるような雰囲気をつくり進めていきたい。

### < 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。(30分程度)  
理解が不十分な点があれば、質問すること。

### < 提出課題など >

提出されたレポートなどについて、コメントを返す。

### < 成績評価方法・基準 >

授業への積極的参加度30%、レポート課題70%で評価する。

### < テキスト >

適宜資料を配布する。

### < 参考図書 >

必要に応じて紹介する。

### < 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

ゼミナールの授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

#### 第2回 論文作成の方法

論文作成の方法を理解する。

#### 第3回 論文の資料収集の方法

論文の資料収集の方法を理解する。

#### 第4回 資料の収集と整理

資料の収集と整理を行い、しっかりと読み内容を理解する。

#### 第5回 資料の収集と整理

資料の収集と整理を行い、しっかりと読み内容を理解する。

#### 第6回 資料の収集と整理

資料の収集と整理を行い、しっかりと読み内容を理解する。

#### 第7回 題目の設定

題目(仮題)を設定する。

#### 第8回 論文の構成

論文の構成と内容を考える。

#### 第9回 論文の構成と内容

論文の構成と内容を整理する。

#### 第10回 論文の構成と内容

論文の内容を理解しながら整理する。

#### 第11回 論文の構成と内容

論文の内容を理解しながら整理する。

#### 第12回 途中経過の報告と質疑応答

途中経過の報告と質疑応答を行う。

#### 第13回 途中経過の報告と質疑応答

途中経過の報告と質疑応答を行う。

#### 第14回 途中経過の報告と質疑応答

途中経過の報告と質疑応答を行う。

#### 第15回 これまでの確認

これまでの論文作成の方法・内容を再確認する。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

津田 真一郎  
-----

### < 授業の方法 >

演習、講義、実習

### < 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

ゼミナールで学んだ実験および文献レポートの作成方法を基にゼミナールでは、さらに詳しく各個人が興味や関心のあるテーマに関連する先行研究や文献を収集し、まとめる作業を行う。また、研究計画の立案、プロポーザル(研究計画書)の作成方法やプレゼンテーションの基本を学習することを目的とする。

### < 到達目標 >

学術論文の書き方の基本を学び、研究計画書の作成およびパワーポイントによるプレゼンテーションができる。

### < 授業の進め方 >

グループワーク、個別指導、講義を組み合わせる。

### < 履修するにあたって >

Dot-Campus利用のためのインターネット環境を確保すること。

### < 授業時間外に必要な学修 >

各自のテーマに基づいて資料の収集、まとめ作業を行う(各授業について約1時間)

### < 提出課題など >

発表、各種課題レポートについては、授業中に講評を行う。

<成績評価方法・基準>

授業中の質疑・発表30%、小テスト30%、課題レポート40%。

<テキスト>

使用しない。必要に応じて関連する研究論文、資料等を配布する。

<参考図書>

必要に応じて授業にて随時紹介する。

<授業計画>

第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

第2回 論文紹介と輪読

- 1) 学術論文の書き方の基本を概説する。
- 2) 研究論文を輪読することで学術論文の構成や書式について学習する。
- 3) 学術分野や研究方法による構成や書式の違いを検討する。

第3回 論文紹介と輪読

- 1) 学術論文の書き方の基本を概説する。
- 2) 研究論文を輪読することで学術論文の構成や書式について学習する。
- 3) 学術分野や研究方法による構成や書式の違いを検討する。

第4回 論文紹介と輪読

- 1) 学術論文の書き方の基本を概説する。
- 2) 研究論文を輪読することで学術論文の構成や書式について学習する。
- 3) 学術分野や研究方法による構成や書式の違いを検討する。

第5回 研究テーマの選定と関連論文調査および紹介

- 1) 各個人が興味を持つ分野の先行研究や文献の収集を行う。
- 2) 卒業論文に向けた研究テーマの候補を選定する。
- 3) 資料の整理や文献のまとめ方を概説する。
- 4) まとめた文献を互いに輪読し紹介する。

第6回 研究テーマの選定と関連論文調査および紹介

- 1) 各個人が興味を持つ分野の先行研究や文献の収集を行う。
- 2) 卒業論文に向けた研究テーマの候補を選定する。
- 3) 資料の整理や文献のまとめ方を概説する。
- 4) まとめた文献を互いに輪読し紹介する。

第7回 研究テーマの選定と関連論文調査および紹介

- 1) 各個人が興味を持つ分野の先行研究や文献の収集を行う。
- 2) 卒業論文に向けた研究テーマの候補を選定する。
- 3) 資料の整理や文献のまとめ方を概説する。
- 4) まとめた文献を互いに輪読し紹介する。

第8回 研究テーマの選定と関連論文調査および紹介

- 1) 各個人が興味を持つ分野の先行研究や文献の収集を

行う。

- 2) 卒業論文に向けた研究テーマの候補を選定する。
- 3) 資料の整理や文献のまとめ方を概説する。
- 4) まとめた文献を互いに輪読し紹介する。

第9回 プロポーザル（研究計画の立案）との作成方法

- 1) 研究計画の立案の基本について概説する。
- 2) 研究計画書の書き方の基本について概説する。
- 3) 研究計画案を作成する。

第10回 プロポーザル（研究計画の立案）との作成方法

- 1) 研究計画の立案の基本について概説する。
- 2) 研究計画書の書き方の基本について概説する。
- 3) 研究計画案を作成する。

第11回 プレゼンテーション作成

- 1) 研究計画案に関するプレゼンテーションの作成方法の要点について説明する。
- 2) 研究計画案に関するプレゼンテーションをパワーポイントで作成する方法について概説する。

第12回 プレゼンテーション作成

- 1) 研究計画案に関するプレゼンテーションの作成方法の要点について説明する。
- 2) 研究計画案に関するプレゼンテーションをパワーポイントで作成する方法について概説する。

第13回 プレゼンテーション

- 1) 研究計画案に関するパワーポイントによるプレゼンテーションを実施する。
- 2) 互いに質疑応答を行い、情報交換を行い修正を加える。

第14回 プレゼンテーション

- 1) 研究計画案に関するパワーポイントによるプレゼンテーションを実施する。
- 2) 互いに質疑応答を行い、情報交換を行い修正を加える。

第15回 プレゼンテーション

- 1) 研究計画案に関するパワーポイントによるプレゼンテーションを実施する。
- 2) 互いに質疑応答を行い、情報交換を行い修正を加える。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

西脇 満  
-----

<授業の方法>

講義、演習

<授業の目的>

本講では全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導

くことができる。

3. 生涯にわたって学び続けることができる。

4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、目的を次の通りとする。

1. スポーツの競技やイベントを開催するのに必要な知識と取り組む姿勢を理解できる（全学ディプロマポリシー1, 2より）

2. 問題についての基本的な知識、スポーツ現場での問題とその解決に必要な対応を考え、その実践について必要な能力を理解できる（全学ディプロマポリシー3, 4より）

<到達目標>

そもそも問題とは何であり、どのように理解すべきか、問題解決の基本的なプロセス、問題の明確化、課題設定と目標への落とし込み、解決策の考察などについて、スポーツイベントをケーススタディとしながら理解する。

<授業の進め方>

講義室でのディスカッションと地域のレクリエーションイベントに参加。

<履修するにあたって>

第8回から第15回までのイベントは実際に行われる日時に参加するため、授業計画が多少前後することがある。

<授業時間外に必要な学修>

講義の際にゼミ生から配布されたレジュメなどについて自らの意見を改めてまとめるのに1時間は必要。

<提出課題など>

ゼミで学んだ内容に基づいて自分の価値観などを検証するレポートを2日以内に提出する。レポートは担当教員が内容をチェックし、次の講義で簡単にコメントする。

<成績評価方法・基準>

主題に対する理解度60%、ディベートへの寄与度20%、レポート20%

<授業計画>

第1回 ガイダンス

授業の主題、目標、概要、進め方について理解する。

第2回 問題解決の基本プロセス

問題の明確化、原因探究、解決策策定、その後のフォローという問題解決全般の流れについて理解する。

第3回 問題の明確化

問題の定義、期待レベル、期待水準、定常時、現状など、問題解決について理解するための基本概念について理解する。

第4回 原因探究

6W2Hや比較法など問題解決の一般的セオリーについて理解する。

第5回 課題設定

問題解決のために自分が具体的に取り組む課題を設定し、その優先順位を定めることについて理解する。

第6回 解決策を見出す

目標達成のための対策を策定すると同時に、代案を設定しておくことの必要性について理解する。

第7回 ケーススタディ

これまでの問題発生事例を公表し、その解決策についてディスカッションすることで、問題解決についてより具体的にイメージする。

第8回 実習

「井吹台なつまつり」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第9回 実習

「井吹台なつまつり」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第10回 実習

「いぶきの森を歩こう」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第11回 実習

「いぶきの森を歩こう」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第12回 実習

「がんばれ神戸っ子！西区ドッジボール大会」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第13回 実習

「がんばれ神戸っ子！西区ドッジボール大会」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第14回 実習

「押部谷明石川リバーウォーク」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

第15回 実習

「押部谷明石川リバーウォーク」に参加し、問題点を抽出して解決策を提示する。レポートを提出する。

-----  
2022年度 後期

2単位

ゼミナール (サ)

上谷 聡子  
-----

<授業の方法>

演習

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

本演習では、卒業論文執筆に必要な知識や技術を身に付けることを目的とする。まず、ブレインストーミング

などの方法を用いて、卒論で取り組むテーマを具体化する。次に、明らかにしたいことを明確にするために、どのような調査方法があるかについても学ぶ。これらの過程を経て、研究計画書を作成し、論文執筆に必要な資料収集や精読も行っていく。

<到達目標>

1. 卒論のテーマを具体化することができる
2. 卒業論文の書き方の基本を習得する

<授業の進め方>

それぞれの作業ごとに、適宜発表を求める。

また、必要に応じて少人数のグループワークを行う。

<授業時間外に必要な学修>

それぞれの段階で要求されている課題は、授業時間内で完成させることは難しい。したがって、授業時間前後での学習をそれぞれ30分以上は行うこと。

<成績評価方法・基準>

授業への参加度（参加意欲や態度などを総合的に評価）  
50%

課題発表 40%

課題レポート 10%

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

卒論執筆へ向けての説明

卒業論文執筆までのスケジュール説明

#### 第2回 個別ワーク

卒論テーマの模索（ブレインストーミングやKJ法の実施）

#### 第3回 個別ワーク

卒論テーマの決定。

「明らかにしたいこと」を文章と口頭とで説明することができる。

#### 第4回 テーマ発表および意見交換

卒論テーマを発表し、それに対してゼミ生同士による意見交換を行う。

#### 第5回 研究の方法

質問紙調査、インタビュー調査、フィールド調査について概説する。

#### 第6回 研究の方法

実験、実践研究、資料分析について概説する。

#### 第7回 個別ワーク

研究計画書の作成

#### 第8回 卒論の要件・フォーマット説明

卒論の構成（目次）について

#### 第9回 個別ワーク

卒業論文の構成（目次の作成）

#### 第10回 中間発表

調査方法や目次に関する発表と意見交換

#### 第11回 卒論の要件・フォーマット説明

参考・引用文献の書き方や論文執筆に必要な文章の書き方についての説明。

#### 第12回 文献収集

卒論に必要な先行研究や文献、資料を集める。

#### 第13回 文献精読

卒論に必要な先行研究や文献、資料を読み込む。

#### 第14回 中間発表

これまでの進捗状況発表と意見交換

#### 第15回 中間発表 とまとめ

これまでの進捗状況の発表と意見交換。

春休み中に進めておくべき課題についての説明。

-----  
2022年度 前期

2単位

卒業研究 （サ）

秋田 和彦  
-----

<授業の方法>

演習

対面授業

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンスユニットの研究分野の演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることが出来る。

卒業論文を作成するための第五段階として、ゼミナール から で個人およびグループで行ってきた内容から、個人の卒業研究のテーマを決め研究・調査し卒業研究へとステップアップできることを目的とする。

<到達目標>

卒業論文を作成するための「中間報告書」を作成する。

<授業の進め方>

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

<授業時間外に必要な学修>

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。（60分程度）

<提出課題など>

卒業論文（中間報告書）提出。（中間報告の内容を解説しながら進める。）

<成績評価方法・基準>

レポート課題により100%評価する。

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

ゼミナール を継承しながら、本講義の内容や進め方などについて理解する。

#### 第2~4回 卒業論文作成準備

ゼミナール から まで学んだ内容を生かし、先行研究

などの資料を確認する。

#### 第5-7回 卒業論文（中間報告書）の作成

先行研究の内容確認および、卒業論文（中間報告書）の構成などを行う。

#### 第8-13回 卒業論文（中間報告書）の作成

研究テーマ・研究動機・研究目的・研究方法など、中間報告書を作成するにあたり、卒業論文構成の再確認をする。また、その内容をまとめて、卒業論文の作成に取り込む。

#### 第14-15回 発表および質疑応答

卒業論文（中間報告書）のプレゼンテーションおよび質疑応答を行う。また、卒業研究 にステップアップできる内容にする。

-----  
2022年度 前期

2単位

卒業研究 （サ）

赤坂 美月  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心をもち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

スポーツサイエンス・ユニットで学んできたことの総仕上げとして、各自が決定した研究テーマについて論文を作成していく。

一つのことを追求し論文を作成していくという過程を通して、スポーツの奥深さを知るとともに、今後社会人として生活していく中で、何事においてもよく考え判断し取り組むという力が身につくために、仲間とともに取り組んでいくことを目的とする。

< 到達目標 >

中間報告書を提出する。

< 授業の進め方 >

ゼミナール仲間とアドバイスし合いながら進めていきたい。

< 履修するにあたって >

「卒業研究題目届」は、5月末日までに K A C 教務事務室に提出すること。

「卒業研究 中間報告書」は、7月15日までに K A C 教務事務室に提出すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。（30分程度）

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

中間報告書を提出する。中間報告書についてコメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の発表30%、中間報告書の内容70%で評価する。

< テキスト >

適宜資料を紹介する。

< 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

卒業研究 の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

#### 第2回 題目と資料の確認

題目と資料の再確認を行う。

#### 第3回 資料の収集と整理

これまでの資料を確認し、追加資料の収集と整理を行う。

#### 第4回 題目の決定

題目を決定する。

「卒業研究題目届」を確認し、提出する。

#### 第5回 論文構成の確認

論文の構成と内容の再確認を行う。

#### 第6回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

#### 第7回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

#### 第8回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

#### 第9回 途中経過の報告

論文の途中経過を報告する。

#### 第10回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

アンケート調査を行う場合は、質問内容を考える。

#### 第11回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

#### 第12回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

#### 第13回 中間報告書の仕上げ

中間報告書を仕上げる。

「卒業研究 中間報告書」を提出する。

#### 第14回 中間発表1

中間報告書の内容を発表する。

#### 第15回 中間発表2

引き続き、中間報告書の内容を発表する。

夏休みの論文作成の計画を立てる。

-----  
2022年度 前期

2単位

卒業研究 (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習、実習

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

卒業研究 では、これまでゼミナールで実施した実践活動や研究計画をもとに、個々のテーマを絞り、卒業研究論文作成に向けた個々の研究を進めていく。引き続き資料収集や文献調査を行い、予備調査やフィールドワークなどの研究を進める。また、プレゼンテーションやディスカッションを重ねて研究テーマや研究計画をさらに明確なものとし、研究方法についても確定していく。

< 到達目標 >

卒業論文研究計画書(中間報告書)を完成させて提出する。

< 授業の進め方 >

ディスカッションとプレゼンテーションを取り入れる。

< 授業時間外に必要な学修 >

各自のテーマに合わせて資料の収集、論文執筆を進めること(各授業について約1時間)

< 提出課題など >

卒業論文中間報告書の提出。授業中に報告書、発表への講評を行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の質疑・発表30%、中間報告書の完成度70%

< テキスト >

使用しない。必要に応じて関連論文、資料等を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて随時紹介する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

第2回 全体研究指導

学術論文の書き方について再確認する。

第3回 全体研究指導

実験デザインやアンケートの作成に関する注意点について概説する。

第4回 個人研究検討

各個人が中間報告書を執筆し、順に添削、助言による個別指導を行う。

第5回 個人研究検討

各個人が中間報告書を執筆し、順に添削、助言による個別指導を行う。

第6回 個人研究検討

各個人が中間報告書を執筆し、順に添削、助言による個別指導を行う。

第7回 個人研究検討

各個人が中間報告書を執筆し、順に添削、助言による個別指導を行う。

第8回 プレゼンテーション

1) パワーポイントによる研究計画のプレゼンテーションを順に行う。

2) 互いに質疑応答を行い、構成や内容の修正を加える。

第9回 プレゼンテーション

1) パワーポイントによる研究計画のプレゼンテーションを順に行う。

2) 互いに質疑応答を行い、構成や内容の修正を加える。

第10回 プレゼンテーション

1) パワーポイントによる研究計画のプレゼンテーションを順に行う。

2) 互いに質疑応答を行い、構成や内容の修正を加える。

第11回 プレゼンテーション

1) パワーポイントによる研究計画のプレゼンテーションを順に行う。

2) 互いに質疑応答を行い、構成や内容の修正を加える。

第12回 全体研究指導

卒業論文中間報告書の構成や内容、書式について再確認を行う。

第13回 個人研究指導

卒業論文中間報告書提出に向けて、最終的な個人指導を行い、加筆、訂正を行う。

第14回 個人研究指導

卒業論文中間報告書提出に向けて、最終的な個人指導を行い、加筆、訂正を行う。

第15回 個人研究指導

卒業論文中間報告書提出に向けて、最終的な個人指導を行い、加筆、訂正を行う。

-----  
2022年度 前期

2単位

卒業研究 (サ)

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習

< 授業の目的 >

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。

2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。

3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の主題および目的は次の通りです。

<目的>

1. 単に自分の主張だけでなく、先行研究や関連研究の確認の重要性を理解する。(全学ディプロマポリシー1, 2より)

2. 自らの考えや調査、研究して得られた結果、さらにその意義を読む側にわかりやすく文章で説明できる。(全学ディプロマポリシー3, 4より)

<到達目標>

これまで整理してきた内容について実際に執筆する

<授業の進め方>

各自が明らかにした内容を確認しながら、本筋からずれないようにチェックを行いながら進める。

<履修するにあたって>

各自ノートパソコンを準備することが望ましい。

<授業時間外に必要な学修>

データや資料の収集、整理などは講義室以外にも自宅などで毎週2 - 3時間は継続して行うことが望ましい。

<提出課題など>

前期中に題目提出と中間報告があるため、自分でテーマを決めた理由などについて説明するレポート、さらにそれに基づいた研究計画書を提出する。できればその場で、遅くとも次の講義までに担当教員がコメントする。

<成績評価方法・基準>

卒業研究は指導教員の指導が重要であることから出席を重視し、レポートの提出や授業への積極的な参加を総合評価する。

<授業計画>

第1回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方1

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第2回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方2

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第3回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方3

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第4回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方4

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第5回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方5

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第6回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方6

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第7回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方7

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第8回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方8

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第9回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方9

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第10回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方10

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第11回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方11

自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第12回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方12

自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第13回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方13

自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第14回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方14

自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第15回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方15

自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

-----  
2022年度 前期

2単位

卒業研究 (サ)

上谷 聡子  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方法を導く能力を涵養することを目指す。

卒業研究 では、これまでゼミナールで実施した活動や講義等で学んできたことをもとに、個々の卒業研究テーマをさらに絞り、論文作成へ向けた個々の研究を進めていく。引き続き、資料収集や文献調査を行い、フィールドワークやアンケート調査等を行う。なお、それぞれの作業ごとに適宜発表を求める。

< 到達目標 >

1. 卒業研究のテーマや構成案を決めることができる
2. 卒業研究の題目を決定する
3. 卒業研究執筆に必要なデータを収集する
4. 卒業研究で収集したデータを分析する

< 授業の進め方 >

卒業研究執筆に必要な講義を行いつつ、個々で研究を進めていく形となる。

それぞれの進捗状況により、授業計画の変更がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

それぞれの段階で要求されている課題をきちんとこなしていくことが肝要である。

授業時間外（各授業回において1時間以上）に、個々での研究を進めていくこと。

< 成績評価方法・基準 >

講義中におけるディスカッションへの貢献度：30%

提示された課題に対して、調査・分析・考察を行い、自分の意見を述べていることができていない：20%

中間報告書の完成度：50%

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

卒業研究執筆までのスケジュール説明と確認

第2回 卒業研究タイトル決定

卒業研究タイトルの決め方について。

タイトルを決定し、題目届を完成させる。

第3回 中間報告書

中間報告書を作成する。

先行研究をまとめ、研究の目的を執筆する。

第4回 中間報告書

中間報告書の執筆し、推敲する。

第5回 中間報告書

受講生同士で中間報告書を読み、意見交換を行う。

第6回 中間報告書

提出できる状態に整える。

次回の中間発表へ向けた準備。

第7回 中間発表

卒業研究のこれまでの経過について、パワポを用いて発表し意見交換を行う。

第8回 卒業研究調査

卒業研究の調査を実施する。

第9回 卒業研究調査

調査で得たデータ入力

第10回 卒業研究調査

収集したデータの単純集計

第11回 卒業研究調査

収集したデータの分析

第12回 中間報告

卒業研究の調査結果を発表し、意見交換を行う

第13回 卒論の要件

フォーマット説明

本文執筆に際し、参考・引用文献の書き方や論文執筆に必要な文章の書き方について、改めて説明する。

第14回 本文の執筆

前回の内容を参考に、調査結果まとめる。

第15回 まとめとふりかえり

夏休み中における計画の確認  
-----

2022年度 後期

2単位

卒業研究 (サ)

秋田 和彦  
-----

< 授業の方法 >

演習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの研究分野の演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。また、獲得した知識や技能を社会に役立て生涯にわたって学び続けることができる。

卒業論文を作成するための最終段階として、ゼミナール から卒業研究 まで行ってきたことを生かし卒業論文を完成させることを目標とする

< 到達目標 >

卒業論文を作成する。

< 授業の進め方 >

講義中心の授業であるが、対話型の授業方式を重視し、

受講生からの意見や疑問点について自発的な発言を求める。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(60分程度)

< 提出課題など >

卒業論文(質問等を解説しながら進める。)

< 成績評価方法・基準 >

レポート(100%)で評価する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

卒業研究 を継承しながら、本講義の内容や進め方などについて理解する

第2~3回 卒業論文のテーマの最終確認

卒業論文を作成するにあたり、テーマおよび資料の最終確認をする。

第4~10回 卒業論文作成

卒業論文作成に取り組む。

第11~12回 卒業論文作成

卒業論文の進捗状況を確認する。

第13~14回 卒業論文作成

卒業論文を完成させる。

第15回 卒業論文作成

卒業論文の要旨を作成する。

-----  
2022年度 後期

2単位

卒業研究 (サ)

赤坂 美月  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。

スポーツに関心をもち、自らスポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

スポーツサイエンス・ユニットで学んできたことの総仕上げとして、各自が決定した研究テーマについて、引き続き論文を作成し仕上げる。

一つのことを追求し論文を作成していくという過程を通して、スポーツの奥深さを知るとともに、今後社会人として生活していく中で、何事においてもよく考え判断し取り組むという力が身につくために、仲間とともに取り組んでいくことを目的とする。

< 到達目標 >

論文を仕上げる。

< 授業の進め方 >

ゼミナール仲間とアドバイスし合いながら進めていく。

< 履修するにあたって >

卒業研究の題目を変更する場合は、9月末日までに「卒業研究題目変更届」をKAC教務事務室に提出すること。卒業研究は、12月20日までにKAC教務事務室に提出すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業後は、内容を整理しておくこと。(30分程度)

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

論文の提出

< 成績評価方法・基準 >

論文への取り組み30%、論文の内容・口頭試問70%で評価する。

< テキスト >

適宜資料を紹介する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

題目の確認

卒業研究 の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

卒業研究の題目を確認する。

第2回 論文構成の確認

論文構成の最終確認を行う。

アンケート調査を行う場合は、質問内容を仕上げ、9月下旬から10月上旬には実施する。

第3回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第4回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第5回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第6回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第7回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第8回 途中経過の報告

論文の途中経過を報告する。

第9回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第10回 論文指導と取り組み

論文作成に取り組む。

第11回 論文の仕上げ

表紙・目次を作成し、論文を仕上げる。

第12回 要旨の作成

要旨を作成する。

「卒業研究」を提出する。

第13回 論文の発表1

仕上げた論文の内容を発表する。

## 第14回 論文の発表2

引き続き、論文の内容を発表する。

## 第15回 論文の発表3

引き続き、論文の内容を発表する。

卒業研究要旨集、口頭試問、卒業研究発表会について確認する。

-----  
2022年度 後期

2単位

卒業研究 (サ)

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

演習、講義

課題等はdot-Campusを使用します

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を見出し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

これまでゼミナール演習で行ってきた研究の総まとめとなる。卒業研究の提出に向けて、個人研究を継続し、研究論文の内容や形式の完成度を高め、高い研究成果を目指す。

< 到達目標 >

完成度の高い卒業論文を提出する。

< 授業の進め方 >

個別指導、グループワークを組み合わせます。

< 履修するにあたって >

Dot-Campus利用のためのインターネット環境を確保すること。

< 授業時間外に必要な学修 >

資料収集、論文執筆等の事前・事後学習を行うこと(各1時間)

< 提出課題など >

卒業研究の提出。授業中に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

授業中の質疑・発表30%、卒業論文の完成度70%

< テキスト >

使用しない。必要に応じて研究論文、資料等を配布する。

< 参考図書 >

必要に応じて随時紹介する。

< 授業計画 >

### 第1回 ガイダンス

講義の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

### 第2回 全体研究指導 ~

1) 卒業論文のタイトルや副査について確認する。

2) 卒業論文完成に向けて学術論文の書き方、特に書式や構成について確認する。

3) アンケート作成および実験デザインについての注意点を確認する。

### 第3回 全体研究指導 ~

1) 卒業論文のタイトルや副査について確認する。

2) 卒業論文完成に向けて学術論文の書き方、特に書式や構成について確認する。

3) アンケート作成および実験デザインについての注意点を確認する。

### 第4回 全体研究指導 ~

1) 卒業論文のタイトルや副査について確認する。

2) 卒業論文完成に向けて学術論文の書き方、特に書式や構成について確認する。

3) アンケート作成および実験デザインについての注意点を確認する。

### 第5回 個人研究指導 ~

各個人が卒業論文を執筆し、順に添削、助言による詳細な個別指導を行う。

### 第6回 個人研究指導 ~

各個人が卒業論文を執筆し、順に添削、助言による詳細な個別指導を行う。

### 第7回 個人研究指導 ~

各個人が卒業論文を執筆し、順に添削、助言による詳細な個別指導を行う。

### 第8回 個人研究指導 ~

各個人が卒業論文を執筆し、順に添削、助言による詳細な個別指導を行う。

### 第9回 個人研究指導 ~

各個人が卒業論文を執筆し、順に添削、助言による詳細な個別指導を行う。

### 第10回 卒業研究最終確認 ~

1) 各個人が卒業論文を完成させ、最終的な確認を目的とした個別指導を行う。

2) 卒業論文の提出に関わる手続きを確認する。

### 第11回 卒業研究最終確認 ~

1) 各個人が卒業論文を完成させ、最終的な確認を目的とした個別指導を行う。

2) 卒業論文の提出に関わる手続きを確認する。

### 第12回 卒業研究最終確認 ~

1) 各個人が卒業論文を完成させ、最終的な確認を目的とした個別指導を行う。

2) 卒業論文の提出に関わる手続きを確認する。

### 第13回 卒業論文提出

卒業論文を提出手続きを行う。

### 第14回 プレゼンテーション

1) パワーポイントによる卒業研究のプレゼンテーションを行う。

2) 投票により、スポーツマネジメントユニット卒業研

究発表会のゼミ代表者を選出する。

## 第15回 卒業研究発表会

各ゼミの代表者が卒業論文のプレゼンテーションを行い、互いに質疑応答を行う。

-----  
2022年度 後期

2単位

卒業研究 (サ)

西脇 満  
-----

< 授業の方法 >

講義、演習

< 授業の目的 >

全学ディプロマポリシー

1. 幅広い知識に基づいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

に基づき、本講の主題および目的は次の通りです。

< 目的 >

1. 単に自分の主張だけでなく、先行研究や関連研究の確認の重要性を理解する。(全学ディプロマポリシー 1, 2より)

2. 自らの考えや調査、研究して得られた結果、さらにその意義を読む側にわかりやすく文章で説明できる。(全学ディプロマポリシー 3, 4より)

< 到達目標 >

これまで整理してきた内容を実際に執筆する

< 授業の進め方 >

各自が明らかにした内容を確認しながら、本筋からずれないようにチェックを行いながら進める。

< 履修するにあたって >

各自ノートパソコンを準備することが望ましい。

< 授業時間外に必要な学修 >

データや資料の収集、整理などは講義室以外にも自宅などで毎週2 - 3時間は継続して行うことが望ましい。

< 提出課題など >

1 2月の最終提出期限までに、題目と内容の整合性などを確認するため、3 - 4週間ごとに途中経過を提出する。2日以内に担当教員がコメントする。

< 成績評価方法・基準 >

卒業研究は指導教員との指導が重要であることから出席を重視し、レポートの提出や授業への積極的な参加を総合評価する。

< 授業計画 >

第1回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第2回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 2

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第3回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 3

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第4回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 4

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第5回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 5

これまで調べてきた各自のテーマと収集した資料などを整理する方法について理解できる。特に引用の仕方、脚注の明示などの重要性を理解する。

第6回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 6

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第7回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 7

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第8回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 8

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第9回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 9

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用するにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第10回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 10

文献研究や歴史的研究のやり方、仮説の設定の仕方、アンケート調査のやり方と資料整理の仕方、インタビューを行う際のポイント整理の仕方、マイクロソフト・ワードやエクセル、パワーポイントなどを論文作成に使用する

るにあたっての便利な使い方などが理解できる。

第11回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1 1  
自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第12回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1 2  
自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第13回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1 3  
自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第14回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1 4  
自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

第15回 資料・データのまとめ方と執筆の仕方 1 5  
自らが設定した研究テーマに合わせ、これまで学習した研究方法を駆使することができるようになる。

-----  
2022年度 後期

2単位

卒業研究 (サ)

上谷 聡子  
-----

< 授業の方法 >

演習

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの演習科目である。全学ディプロマポリシーに示す、様々な問題を発見し、それを解決する方策を導く能力を涵養することを目指す。

これまでゼミナール演習で行ってきた研究の総まとめとなる。卒業研究の提出に向けて、個人研究を継続し、研究論文の内容や形式を完成度を高め、高い研究成果を目指す。また、受講生全員が研究成果を発表し、お互いの研究成果について意見交換を行う。

< 到達目標 >

1. 要件を満たす卒業研究を作成できる
2. 卒業研究の内容をわかりやすくプレゼンすることができる
3. 卒業研究に必要なパソコンの技術(ワードやエクセル)を扱うことができる
4. 卒業研究作成を通じて、合理的な考え方や問題解決能力を身に付ける

< 授業の進め方 >

卒業研究作成に必要な知識や技術について講義を行う。また、受講生がゼミナールや講義で学んできたことを活かして、主体的に取り組むことが強く求められる。

なお、適宜、それぞれの卒業研究テーマに関する発表や意見交換を行う。

それぞれの進捗状況により、授業計画は変更になる場合がある

< 授業時間外に必要な学修 >

卒業研究作成におけるそれぞれのプロセスで必要な作業を、「予習」「復習」(それぞれ約1時間ずつ)として各自が十分に準備して授業に臨む必要がある。

< 成績評価方法・基準 >

講義中のディスカッションへの貢献度：20%

卒業研究の発表：30%

卒業研究の完成度：50%

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

卒業研究提出までのスケジュール確認、夏休みの進捗状況

第2回 中間発表

夏休み中に進めたところまでの経過発表と意見交換を行う

第3回 データのまとめ方

Excelを用いたグラフや表の作り方

本文への挿入方法

第4回 データのまとめ方

Excelを用いたデータ分析の方法(t検定等)

第5回 ワードの使い方

卒業研究執筆に必要なワード機能について

第6回 論文執筆

序論の書き方

第7回 論文執筆

本論の書き方

第8回 論文執筆

結論の書き方

第9回 論文の推敲

推敲の方法について

第10回 卒論添削

これまでに執筆した論文の添削および助言

第11回 最終確認

卒論を提出する体裁に整え、最終チェックを行う

第12回 卒業研究発表

受講生による卒業研究発表を行う(前半)

第13回 卒業研究発表

受講生による卒業研究発表を行う(後半)

卒業研究発表会の上谷ゼミ代表者を決定する

第14回 代表発表準備

ゼミ代表者の発表練習

より良い発表にするための意見交換

第15回 まとめとふりかえり

これまでのゼミナールにおける活動のふりかえり

-----  
2022年度 前期

2単位

体力測定評価 (サ)

田路 秀樹  
-----

< 授業の方法 >

授業方法：講義 (対面)

< 授業の目的 >

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者 (受験資格)、米国NSCA発行の国際的スポーツトレーナー資格であるCPT (受験資格) の必須科目でもある。

この授業では、人が健康で活力ある生活を送るための身体的能力や運動の基礎能力に関する知識を習得し、客観的尺度について理解するとともに、獲得した知識や技能を応用し、人の健康づくりに役立てることができるようになることを目的とする。

< 到達目標 >

1. 形態測定の方法を理解し、正確な測定が行うことができる。(知識、技能)
2. 身体組成の測定方法と体脂肪率の計算の方法を習得することができる。(知識、技能)
3. 各種体力測定の方法を理解するとともに、正確な測定が行うことができる。(知識、技能)
4. 測定した項目の評価法の仕方を習得することができる。(知識)
5. 測定項目の比較方法を理解し健康な体づくりに興味を持ちことができる。(態度・習慣)

< 授業のキーワード >

形態、筋力、パワー、筋持久力、全身持久力、敏捷性、柔軟性、平衡性

< 授業の進め方 >

講義を中心に進めますが、実践演習として実際の測定を体験し、その結果の提出を求めます。

また、エクセルを使用して平均値、相関関係、差の検定を行います。

< 履修するにあたって >

- ・事前に指定されたテキストを読んでください。
- ・統計については、エクセルを使用しますのでエクセルが使用できる環境を整えてください。

< 授業時間外に必要な学修 >

事前学習として、テキストを読み込んで測定方法を予習しておくこと。(目安として1時間)

事後学習として、自分の記録と平均値とを比較しておくこと。(目安として1時間)

< 提出課題など >

- ・各種測定結果をレポートとして提出する。

・統計に関する課題を提出する。

・提出されたレポート、課題に対しては、教員よりコメントをフィードバックする。

< 成績評価方法・基準 >

成績基準：体力測定の意義と留意点、統計処理の意義と留意点を理解できた者に単位を授与する。

到達目標に記載する能力の到達度に応じて成績を与える。

成績評価の方法：レポート20%、定期試験70%を基準として、受講態度含めて総合的に判断する。

< テキスト >

資料を配布

< 参考図書 >

「体力・運動能力測定法」、西園秀嗣代表、大修館書店 (2004年発行)

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の進め方と体力測定学について説明する。

第2回 体力測定の歴史と意義

体力測定の歴史、目的、体力測定実施上の留意点を理解する。

第3回 形態測定の意義と留意点

形態測定の意義と測定の留意点を理解する。

第4回 身体組成の測定の意義と留意点

身体組成の測定の意義と留意点を理解する。

第5回 形態、身体組成の測定の実際

形態として指極、肩幅、胸囲、周径囲、長育の形態測定、身体組成として体脂肪量、ウエストヒップ比、BMI、LBMの測定。

第6回 筋力と瞬発力の測定の意義

筋力についての基礎知識を理解する。

第7回 筋力と瞬発力の測定の留意点

筋力と瞬発力の測定方法の留意点を理解する。

第8回 筋持久力と敏捷性の測定の意義と留意点

筋持久力と敏捷性の測定の意義と留意点を理解する。

第9回 柔軟性と敏捷性の測定の意義と留意点

柔軟性と敏捷性の測定の意義と留意点を理解する。

第10回 全身持久力の測定の意義と留意点

全身持久力の測定の意義と留意点を理解する。

第11回 体力測定の実際

体力測定の実際として、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルランの測定。

第12回 高齢者の体力測定の意義と留意点

高齢者の体力測定の意義と留意点を理解する。

第13回 統計基本 1

統計の意義と統計の方法を理解する。

第14回 基統計礎 2

平均値、標準偏差および自分の体力測定結果をもとにT得点を算出する。さらに、相関係数の意義と求め方を理

解する。

### 第15回 統計基礎3

平均値の差の検定について、2群間の比較、個体の比較および3群間の比較を理解する。

-----  
2022年度 前期

1単位

トレーナー実習 (サ)

小林 義樹  
-----

< 授業の方法 >

遠隔授業 (オンデマンド授業)

追加:

通常授業時の取扱いと同様に、休講とします。

解除・発令時刻と授業・試験開始時限等、取扱いの詳細については大学ホームページの

以下の場所に記載されているので、ご確認ください。

URL: <https://www.kobegakuin.ac.jp/students/toriatsukai.htm>

< 授業の目的 >

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

生涯を通じて元気且つ健康である為のサポートが第三者にできるようにする。

主に筋肉のコンディショニングとストレングスについて手技を中心に学ぶ。

なお、この授業の担当者は、日米のさまざまなプロスポーツ (野球、アメフト、ラグビー等) で10年ほど経験をし、現在もパーソナルトレーナーとして実務経験のある教員であるので、より実践的な観点からトレーナーに必要なスキルを学習できるものとする。

< 到達目標 >

自ら実践できるようになること。

第三者にも指導できるようになること。

< 授業のキーワード >

ストレッチング

徒手抵抗運動

自重運動

< 授業の進め方 >

実技を中心に学ぶ

< 履修するにあたって >

体操服、インシューズを持参。

実技を伴うので体調管理をしっかりしておくこと。

キネシオテープ講義を開催する際には、テープ代のお支払いがかかります。

(例年,1,000円から1500円程度がかかります。)

< 授業時間外に必要な学修 >

各自トレーニングルームで実践する。10時間程度

< 提出課題など >

ストレッチングの方法をグループワークとして提出する

< 成績評価方法・基準 >

オンデマンドの動画配信での授業の場合は、一言感想を提出課題とし、期限内に提出があった場合を出席があったとみなす。よって、3分の2以上の課題提出の学生のみが評価に値する。

授業点: 忘れ物: 5点減点。実技授業において寝ている学生、妨害行為は5点減点とする。

遅刻は5点減点、早退は5点減点

ストレッチング資料提出を忘れたら30点減点。

評価は、

授業点: 120点

実技テスト: 70点: 実技テストは、その場でフィードバックを与えて評価をする。

資料点: 70点

授業点 + 実技テスト + 資料点の平均が60点以上であれば合格とみなす。

ただし、出席が3分の2以上の学生のみが評価に値する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の進め方と授業評価方法を説明する。

第2回 ストレッチング

セルフでできるストレッチを学ぶ。

第3回 パートナーストレッチング

主に下肢

第4回 パートナーストレッチング

主に下肢

第5回 パートナーストレッチング

主に上肢

第6回 パートナーストレッチング

主に上肢

第7回 パートナーストレッチング

下肢と上肢を合わせてプログラムを作る

第8回 徒手抵抗運動

主に下肢

第9回 徒手抵抗運動

主に下肢

第10回 徒手抵抗運動

主に上肢

第11回 徒手抵抗運動

主に上肢

第12回 徒手抵抗運動

上肢と下肢でプログラムを作る

第13回 キネシオテープ

キネシオテープの張り方を学びます

第14回 キネシオテープ

キネシオテープの張り方を学びます

第15回 自重運動

全身メニューを作成

-----  
2022年度 前期

1単位

トレーナー実習 (サ)

小林 義樹  
-----

< 授業の方法 >

遠隔授業 (オンデマンド授業)

追加:

通常授業時の取扱いと同様に、休講とします。

解除・発令時刻と授業・試験開始時限等、取扱いの詳細については大学ホームページの

以下の場所に記載されているので、ご確認ください。

URL: <https://www.kobegakuin.ac.jp/students/toriatsukai.htm>

< 授業の目的 >

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

生涯を通じて元気且つ健康である為のサポートが第三者にできるようにする。

主に筋肉のコンディショニングとストレングスについて手技を中心に学ぶ。

なお、この授業の担当者は、日米のさまざまなプロスポーツ(野球、アメフト、ラグビー等)で10年ほど経験をし、現在もパーソナルトレーナーとして実務経験のある教員であるので、より実践的な観点からトレーナーに必要なスキルを学習できるものとする。

< 到達目標 >

自ら実践できるようになること。

第三者にも指導できるようになること。

< 授業のキーワード >

ストレッチング

徒手抵抗運動

自重運動

< 授業の進め方 >

実技を中心に学ぶ

< 履修するにあたって >

体操服、インシューズを持参。

実技を伴うので体調管理をしっかりとしておくこと。

キネシオテープの講義をする際は、テープ代がかかります。

例年、1000円から1500円程度です。

< 授業時間外に必要な学修 >

各自トレーニングルームで実践する。10時間程度

< 提出課題など >

ストレッチングの方法をグループワークとして提出する

< 成績評価方法・基準 >

オンデマンド動画配信による授業は、毎回の一言感想を課題とし、3分の2以上の提出をした学生のみが評価に値する。

授業点: 忘れ物: 5点減点。実技授業において寝ている学生、妨害行為は5点減点とする。

遅刻は5点減点、早退は5点減点

ストレッチング資料提出を忘れたら30点減点。

評価は、

授業点: 120点

実技テスト: 70点: 実技テストは、その場でフィードバックを与えて評価をする。

資料点: 70点

授業点 + 実技テスト + 資料点の平均が60点以上であれば合格とみなす。

ただし、出席が3分の2以上の学生のみが評価に値する。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

授業の進め方と授業評価方法を説明する。

第2回 ストレッチング

セルフでできるストレッチを学ぶ。

第3回 パートナーストレッチング

主に下肢

第4回 パートナーストレッチング

主に下肢

第5回 パートナーストレッチング

主に上肢

第6回 パートナーストレッチング

主に上肢

第7回 パートナーストレッチング

下肢と上肢を合わせてプログラムを作る

第8回 徒手抵抗運動

主に下肢

第9回 徒手抵抗運動

主に下肢

第10回 徒手抵抗運動

主に上肢

第11回 徒手抵抗運動

主に上肢

第12回 徒手抵抗運動

上肢と下肢でプログラムを作る

第13回 キネシオテープ

キネシオテープの張り方を学びます

第14回 キネシオテープ

キネシオテープの張り方を学びます

第15回 自重運動

全身メニューを作成

-----  
2022年度 後期

2単位

トレーナー論 (サ)

小林 義樹  
-----

< 授業の方法 >

対面授業が前提ですが、学校からの指示により遠隔授業を併用する可能性があります。

< 授業の目的 >

1、本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。

2、トレーナーとして活動する時に必要な知識と理論を学ぶ。また、生涯にわたって学習し続けられるような土台を作る。

なお、この授業の担当者は、日米のさまざまなプロスポーツ(野球、アメフト、ラグビー等)で10年ほど経験をし、現在もパーソナルトレーナーとして実務経験のある教員であるので、より実践的な観点からトレーナーに必要な知識を学習できるものとする。

< 到達目標 >

- 1、自らがどのトレーナーにお世話になれば良いかがわかる
- 2、トレーナーによって指導を受けている内容が理解できる
- 3、スポーツ選手等でトレーナーを必要としている人に適切な人材を紹介できるようになる

< 授業の進め方 >

スライド等を利用し、トレーナーの仕事を理解して頂く。

< 履修するにあたって >

特になし

< 授業時間外に必要な学修 >

各テーマに対して、10時間程度予習する。

< 提出課題など >

遠隔授業の場合のみ、一言感想をお願いします。

< 成績評価方法・基準 >

授業点：授業妨害行為は5点減点とする。寝る、私語、携帯をいじる等が含まれる。

出席が3分の2以上ある学生のみ、評価対象とする。遠隔授業であった場合は、一言感想を期限内に提出した場合を、出席とみなす。

小1回目：100点

小2回目：100点

全体テスト：100点

評価は、(小テスト1回目 + 小テスト2回目 + 全体テスト)を平均して評価をする。

筆記テストに関しては、授業内に行い、教員が採点をして、点数をフィードバックする。

授業点をテストの平均点から差し引き、60点以上であれば合格とみなす。

< 授業計画 >

第1回 トレーナーの役割について

アスレチックトレーナーの仕事とは何か説明をする。また、どんな職域があるかも説明をする

第2回 外傷について

外傷の定義、外傷の種類について説明をする。また、どのようにけがをするのかそのメカニズムについても学ぶ。

第3回 傷害評価法順序について

外傷後にどのようにそのケガを評価するのか学習をする

第4回 リ・コンディショニングについて

外傷からの復帰方法について学ぶ

第5回 初期治療の重要性について

安静、アイシング、圧迫、拳上、いわゆるRICE処置について学ぶ。

第6回 応急処置について

心肺蘇生法について学ぶ

第7回 体温調節と熱中症について

体温がどのようにして調節されているのか学び、それが破たんして起こる熱中症の説明とその予防方法について学ぶ

第8回 オーバートレーニングについて

オーバートレーニング症候群とは何かについて学び、予防方法についても学ぶ。

第9回 コンディショニングについて

体調をどのようにして管理しているかを学習する。

第10回 メタボ予防 I

糖尿病について説明をし、その予防、改善方法についても学習する。

第11回 メタボ予防

高血圧症とは何か学習をする。その予防、改善方法についても学習する。

第12回 脳震盪について

脳震盪について説明をし、その予防方法について学ぶ

第13回 膝について

膝の解剖を説明し、傷害、傷害評価、簡単なケア方法を学ぶ

第14回 足首について

足首の解剖を説明し、傷害、傷害評価、簡単なケア方法を学ぶ

第15回 まとめ

全体の復習をしてまとめテストを行う

-----  
2022年度 後期

1単位

トレーニング実習 (サ)

小林 義樹  
-----

< 授業の方法 >

遠隔授業(オンデマンドスタイル)

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目のひとつである。トレーニングには、競技力向上を目的としたアスリートを対象したもの、一般人が健康増進を目的にしたもの、病気や怪我からの機能回復を目的としたものまで様々ある。効果的で安全にトレーニングを行なうために、正しい姿勢や動作範囲・スピード・呼吸法などを学び理解することが重要である。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

< 到達目標 >

本講義は、トレーニング実習 の前段階と位置付け、様々なトレーニングを体験することを目標とする

・ トレーニングやストレッチの効果や原理・原則を理解する。

・ トレーニングの正しいフォームを身につける。

・ トレーニングを生涯スポーツのひとつとして理解し継続的に取り組んでいくこと。

< 授業のキーワード >

トレーニング・ウォーミングアップ・レジスタントトレーニング・トレーニング実技実習

< 授業の進め方 >

実技実習と課題形式を組み合わせで進めます。

< 履修するにあたって >

実際にオンデマンドで必要な時にあると良い物

- 1、水分
- 2、体操服
- 3、タオル

< 授業時間外に必要な学修 >

週に数回の15分程度のジョギングやストレッチなど身体

を動かす機会を設けることが好ましい。

< 提出課題など >

毎回、一言感想をお願いします。

< 成績評価方法・基準 >

遠隔授業の場合、一言感想を期限内に提出したら出席とみなす。

ただし3分の2以上の課題提出が期限内にない場合は、評価の対象としない。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス

トレーニングトレーナーの仕事について説明をします。

第2回 マシントレーニング

マシンの使い方を学ぶ

第3回 マシントレーニング

マシンの使い方を学ぶ

第4回 マシントレーニング

マシンの使い方を学ぶ

第5回 マシントレーニング

マシンの使い方を学ぶ

第6回 フリーウエイト

主にスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの方法を学ぶ

第7回 フリーウエイト

主にランジ、ワンハンドロウ、ショルダープレスについて学ぶ

第8回 フリーウエイト

主にダンベルカール、トライセプスエクステンション、フレンチプレスについて学ぶ

第9回 フリーウエイト

主にローテーターカフを鍛える方法を学ぶ

第10回 フリーウエイト

主にリストカール、リストエクステンション等前腕部を鍛える方法を学ぶ

第11回 有酸素運動

有酸素マシンの使い方を学ぶ

第12回 フィジオボール

フィジオボールを使用したトレーニングを学ぶ

第13回 ストレッチポール

ストレッチポールの使用方法を学ぶ

第14回 SAQトレーニング

スピード、アジリティ、クイックネストレーニングの方法を学ぶ

第15回 SAQトレーニング

スピード、アジリティ、クイックネストレーニングの方法を学ぶ

-----  
2022年度 後期

1単位

トレーニング実習 (サ)

渡邊 和香  
-----

< 授業の方法 >

対面授業(実習or演習)

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツ科学分野の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

自らの身体を動かしながら、主要な骨格筋の構造やトレーニングの効果を理解する。

また、「筋肥大」「筋力作り」「筋持久力作り」「競技力向上」「競技復帰」「脂肪燃焼」といった、様々なトレーニングを体験し、トレーニングを生涯スポーツの一つとして継続的に実施する方法を習得する。

< 到達目標 >

本講義は、トレーニング実習 ・ の前段階と位置づけ、様々なトレーニングを体験することを目指す。

・身体作りの本質と筋力の重要性を認識し、トレーニングの効果や原理・原則を理解する。

・効果的で安全にトレーニングをおこなうための正しい姿勢やフォーム、スピードや呼吸法を身につける。

・自らの身体と向き合う習慣をつけ、自分で主体的に身体のマネジメントがおこなえるような手法(目的にあった種目選択やトレーニング手順の立案)を身につける。

< 授業の進め方 >

基本的に実技授業を中心におこないます。

< 履修するにあたって >

《実技における諸注意》

毎回、授業開始時に出席をとる。

遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。

器具・用具の準備・後片付け等を積極的に行うこと。

出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。

実技ではスポーツウェア、室内用シューズを必ず着用する。服装違反者は受講させない場合がある。また、授業時の運動時間以外はマスクを着用すること。

貴金属類(アクセサリ、ピアス、時計等)は着用しないこと。

授業計画は、履修者の状況によって変更する場合がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

各テーマに沿って事前・事後学習をおこない、毎日30分程度の運動(トレーニングやウォーキング等)をおこなうこと。また、実際にトレーニングをおこなうため、コンディショニングは整えておくこと。(60分)

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度(積極的参加+レポート)70%、実技試験30%で評価する。

種目などによって評価基準が異なることもある。

< テキスト >

適宜プリントを配布する。

< 参考図書 >

適宜紹介します。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス(講義)

本講義における目的、内容、評価方法について説明する。

第2回 トレーニング理論(講義)

効果的なトレーニングをおこなうための体力要素及びトレーニングの原理・原則を理解する。

第3回 ストレッチング(講義)

ストレッチングの理解/ウォーミングアップとクーリングダウンの目的と効果

第4回 ストレッチング

ストレッチ及びウォーミングアップ・クーリングダウンの実践

第5回 身体操作系トレーニング(講義)

身体操作の目的と効果と呼吸法について

第6回 身体操作系トレーニング

身体操作とコア(体幹)トレーニングの実践

第7回 身体操作系トレーニング

身体操作系トレーニングの実践による動きの連動を体感する。

第8回 筋力トレーニング(講義)

筋力トレーニングの種類及び目的と効果について

第9回 筋力トレーニング

自重を用いるトレーニング(上肢、下肢、体幹)

第10回 筋力トレーニング

器具を用いるトレーニング(上肢、体幹)

第11回 筋力トレーニング

器具を用いるトレーニング(下肢、体幹)

第12回 SAQトレーニング

敏捷性向上のトレーニング方法について

第13回 HIITトレーニング

高強度インターバルトレーニングの効果と実施方法について

第14回 LSDトレーニング

LSDトレーニングの効果と実施方法について

第15回 トレーニング計画

目的に応じたトレーニングの立案  
-----

2022年度 前期

1単位

トレーニング実習 (サ)

坂井 隆秀  
-----

< 授業の方法 >

## 対面授業 実技

### < 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの実習科目の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本実習では、日常生活が活動的に過ごせるようになるとともに、マシンを用いたトレーニングを効率的に実施できるようになることを目的とする。

また、この授業の担当者は、健康運動指導士・NSCA - CSCSとしてアスリートから一般の方まで30年のトレーニング指導歴のある、実務経験のある教員です。

### < 到達目標 >

適切なトレーニング法、テクニック、実践的ガイドライン、およびトレーニングによる身体の適応反応について科学的根拠に基づいた最新の知識を学び、目的に応じたコンディショニングプログラムを立案し、実践、指導できる。

### < 授業の進め方 >

講義と実習を組み合わせを進めます。

### < 履修するにあたって >

運動種目に適した服装とシューズを着用すること。授業内容は、状況に応じ変更する場合があります。

### < 授業時間外に必要な学修 >

トレーニング効果を効率よく発揮するために、日常生活にウォーキングやジョギングを実施して活動的に過ごすこと。(30分程度)

### < 提出課題など >

小テスト、実技テスト、課題レポートについては、授業中に講評及びフィードバックを行う。

### < 成績評価方法・基準 >

小テスト30%、課題レポート30%、実技テスト40%で評価する。尚、3分の2以上の出席が無い場合は評価の対象としない。

### < テキスト >

必要に応じて資料を配布する。

### < 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

授業の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

#### 第2回 身体計測

トレーニングを効果的に進めるために自分自身の現状を知る。

#### 第3回 有酸素運動

日常生活で生かせる有酸素運動を体験する。

#### 第4回 有酸素運動

運動強度について理解し、設定方法を学ぶ。

#### 第5回 有酸素運動

自転車エルゴメーターを活用し効果的な運動成果を得る方法を学ぶ。

#### 第6回 有酸素運動

トレッドミルを活用し、効果的な運動成果を得る方法を学ぶ。

#### 第7回 有酸素運動

ステアマスターを活用し、効果的な運動成果を得る方法を学ぶ。

#### 第8回 マシーントレーニング

上半身のマシーントレーニングを学ぶ。

#### 第9回 マシーントレーニング

体幹部のマシーントレーニングを学ぶ。

#### 第10回 マシーントレーニング

下半身のマシーントレーニングを学ぶ。

#### 第11回 トレーニング処方の実際

各自のトレーニング処方を立案する。

#### 第12回 トレーニング処方の実際

各自のトレーニング処方を実践する。

#### 第13回 トレーニング処方の実際

クライアント対してのトレーニング処方を立案する。

#### 第14回 トレーニング処方の実際

クライアントに対してのトレーニング処方を実践する。

#### 第15回 まとめ

授業全体の復習、総括を行う。

-----  
2022年度 前期

1単位

トレーニング実習 (サ)

渡邊 和香  
-----

### < 授業の方法 >

対面授業(実習or演習)

### < 授業の目的 >

この科目は、スポーツ科学分野の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、広い教養を身につけ、豊かな人間性や社会性を涵養することを目指す。

自らの身体を動かしながら、主要な骨格筋の構造やトレーニングの効果を理解する。

また、「筋肥大」「筋力作り」「筋持久力作り」「競技力向上」「競技復帰」「脂肪燃焼」といった、様々なトレーニングを体験し、トレーニングを生涯スポーツの一つとして継続的に実施する方法を習得する。

### < 到達目標 >

本講義は、トレーニング実習 ・ の前段階と位置づけ、様々なトレーニングを体験することを目標とする。

・ 身体作りの本質と筋力の重要性を認識し、トレーニングの効果や原理・原則を理解する。

・ 効果的で安全にトレーニングをおこなうための正しい姿勢やフォーム、スピードや呼吸法を身に付ける。

・ 自らの身体と向き合う習慣をつけ、自分で主体的に身体のマネジメントがおこなえるような手法(目的にあった種目選択やトレーニング手順の立案)を身につける。

< 授業の進め方 >

基本的に実技授業を中心におこないます。

< 履修するにあたって >

《実技における諸注意》

毎回、授業開始時に出席をとる。

遅刻は授業の特性上、他の出席者に迷惑がかかるので慎むこと。

器具・用具の準備・後片付け等を積極的に行うこと。

出席状況によっては、単位を認定できない場合がある。

実技ではスポーツウェア、室内用シューズを必ず着用する。服装違反者は受講させない場合がある。また、授業時の運動時間以外はマスクを着用すること。

貴金属類（アクセサリ、ピアス、時計等）は着用しないこと。

授業計画は、履修者の状況によって変更する場合がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

各テーマに沿って事前・事後学習をおこない、毎日30分程度の運動（トレーニングやウォーキング等）をおこなうこと。また、実際にトレーニングをおこなうため、コンディショニングは整えておくこと。（60分）

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度（積極的参加＋レポート）70%、実技試験30%で評価する。

種目などによって評価基準が異なることもある。

< テキスト >

適宜プリントを配布する。

< 参考図書 >

適宜紹介します。

< 授業計画 >

第1回 ガイダンス（講義）

本講義における目的、内容、評価方法について説明する。

第2回 トレーニング理論（講義）

効果的なトレーニングをおこなうための体力要素及びトレーニングの原理・原則を理解する。

第3回 ストレッチング（講義）

ストレッチングの理解／ウォーミングアップとクーリングダウンの目的と効果

第4回 ストレッチング

ストレッチ及びウォーミングアップ・クーリングダウンの実践

第5回 身体操作系トレーニング（講義）

身体操作の目的と効果と呼吸法について

第6回 身体操作系トレーニング

身体操作とコア（体幹）トレーニングの実践

第7回 身体操作系トレーニング

身体操作系トレーニングの実践による動きの連動を体感する。

第8回 筋力トレーニング（講義）

筋力トレーニングの種類及び目的と効果について

第9回 筋力トレーニング

自重を用いるトレーニング（上肢、下肢、体幹）

第10回 筋力トレーニング

器具を用いるトレーニング（上肢、体幹）

第11回 筋力トレーニング

器具を用いるトレーニング（下肢、体幹）

第12回 SAQトレーニング

敏捷性向上のトレーニング方法について

第13回 HIITトレーニング

高強度インターバルトレーニングの効果と実施方法について

第14回 LSDトレーニング

LSDトレーニングの効果と実施方法について

第15回 トレーニング計画

目的に応じたトレーニングの立案

-----  
2022年度 前期

1単位

トレーニング実習（サ）

津田 真一郎  
-----

< 授業の方法 >

実習、講義

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの実習科目の一つである。また、NSCA（米国ストレングス&コンディショニング協会）が発行する国際的なトレーナー資格のCSCS（認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）、CPT（認定パーソナルトレーナー）の認定校試験受験資格及び健康運動実践指導者資格の必須科目としても位置づけられる。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

競技力向上を目指すアスリートのみならず、高齢者や子ども等を含む一般人の生活機能改善と健康増進を目的とした筋力トレーニングに対するニーズが高まってきている。欧米ではアスリートや一般人のトレーニングを指導する場において、トレーニングを総合的にコーディネートし指導する専門家が活躍している。近年では、わが国においても公的機関や民間団体がこのような活動をする専門家の資格認定を行っている。本実習では、科学的根拠に基づいた理論をベースに、安全で効果的なストレングストレーニングを実施する方法を実践し、習得することを目的とする。

< 到達目標 >

適切なトレーニング法、テクニック、実践的ガイドライン、およびトレーニングによる身体の適応反応について科学的根拠に基づいた最新の知識を学び、目的に応じたコンディショニングプログラムを立案し、実践、指導できる。

#### < 授業のキーワード >

NSCA(National Strength & Conditioning Association), CSCS(Certificate of Strength & Conditioning Specialist), CPT(Certificate of Personal Trainer), ERP(Education Recognition Program), パワートレーニング、ハングクリーン、ピリオダイゼーション

#### < 授業の進め方 >

講義と実習を組み合わせで進めます。

#### < 履修するにあたって >

原則、トレーニング実習を履修済みの各種資格認定試験受験希望者を対象とする。

室内用のトレーニングシューズが必要です。体の動きをチェックするため、実習中はTシャツ(長袖)とハーフパンツを着用すること。

#### < 授業時間外に必要な学修 >

各授業テーマに合わせてテキスト、参考書、及び{NSCAのHP,<http://www.nasca-japan.or.jp/>}の映像等を用いて事前・事後学習を行うこと(各約30分)

#### < 提出課題など >

小テスト、実技テスト、課題レポートについては、授業中に講評及びフィードバックを行う。

#### < 成績評価方法・基準 >

小テスト30%、課題レポート30%、実技テスト40%で評価する。尚、3分の2以上の出席が無い場合は、評価の対象としない。

#### < テキスト >

NSCAジャパン編、『ストレングス&コンディショニング・エクササイズ編』,大修館書店,2003.

必要に応じて資料を配布する。

#### < 参考図書 >

NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版, ブックハウスHD, 2018.

{NSCA JAPAN ホームページ,<http://www.nasca-japan.or.jp/>}

NSCAジャパン編、『ストレングス&コンディショニング・エクササイズ編』,大修館書店,2003.

#### < 授業計画 >

##### 第1回 ガイダンス

授業の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

##### 第2回 ストレッチングとウォームアップの理論とテクニック

・柔軟性を高める運動前のウォームアップの長所と要因を説明する。

・最も効果的な柔軟性トレーニングタイプの定義と、各筋群に対する最適なストレッチングの処方について説明する。

##### 第3回 ストレッチングとウォームアップの理論とテクニック

・筋活動の抑制にかかわるメカニズムを説明する。

・PNF(固有受容神経筋促通法)の利点を生かした3種類のストレッチングを説明し、実施する。

##### 第4回 レジスタンストレーニングの理論とテクニック(補助を含む)

・正しいレジスタンストレーニングのエクササイズとその一般的テクニックを説明する。

・呼吸法のガイドラインとウェイトベルト装着の必要性を説明する。

・フリーウェイトエクササイズの補助の仕方とテクニックを説明する。

##### 第5回 ウェイトトレーニングの原則と効果1:マシントレーニング

・マシンを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

・マシンを用いたトレーニングのテクニックを学ぶ。

##### 第6回 ウェイトトレーニングの原則と効果1:マシントレーニング

・マシンを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

・マシンを用いたトレーニングのテクニックを学ぶ。

##### 第7回 ウェイトトレーニングの原則と効果2:フリーウェイトトレーニング

・フリーウェイトを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

・フリーウェイトを用いたエクササイズの正しいテクニックを習得する。

##### 第8回 ウェイトトレーニングの原則と効果2:フリーウェイトトレーニング

・フリーウェイトを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

・フリーウェイトを用いたエクササイズの正しいテクニックを習得する。

##### 第9回 パワートレーニングの理論と実際1:パワークリーン

・パワートレーニングの効果と特徴を説明する。

・ハングクリーンおよびパワークリーンのテクニックを習得する。

##### 第10回 パワートレーニングの理論と実際1:パワークリーン

・パワートレーニングの効果と特徴を説明する。

・ハングクリーンおよびパワークリーンのテクニックを習得する。

##### 第11回 パワートレーニング理論と実際2:スナッチ

・パワートレーニングの効果と特徴を説明する。

・パワースナッチのテクニックを習得する。

##### 第12回 サーキットトレーニング

・サーキットトレーニングの方法とその効果について説明する。

・サーキットトレーニングプログラムを作成し、実習体

験を行う。

### 第13回 サーキットトレーニング

・サーキットトレーニングの方法とその効果について説明する。

・サーキットトレーニングプログラムを作成し、実習体験を行う。

### 第14回 プライオメトリックトレーニング

・プライオメトリックトレーニングのバイオメカニクスと生理学について説明する。

・上半身、下半身のプライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニックを習得する。

-----  
2022年度 後期

1単位

トレーニング実習 (サ)

坂井 隆秀  
-----

< 授業の方法 >

対面授業 (講義 実習)

< 授業の目的 >

この科目はスポーツサイエンス・ユニットの実習科目の一つである。また、NSCA (米国ストレングス&コンディショニング協会) が発行する国際的なトレーナー資格のCSCS (認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)、CPT (認定パーソナルトレーナー) の認定校試験受験資格及び健康運動実践指導者資格の必修科目としても位置づけられる。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

競技力向上を目指すアスリートのみならず、高齢者や子ども等を含む一般人の生活機能改善と健康増進を目的とした筋力トレーニングに対するニーズが高まってきている。欧米ではアスリートや一般人のトレーニングを指導する場において、トレーニングを総合的にコーディネートし指導する専門家が活躍している。近年では、わが国においても公的機関や民間団体がこのような活動を専門家の資格認定を行っている。本実習では、科学的根拠に基づいた理論をベースに、安全で効果的なストレングストレーニングを実施する方法を実践し、習得することを目的とする。

また、この授業の担当者は、健康運動指導士・NSCA - CSCSとしてアスリートから一般の方まで30年のトレーニング指導歴のある、実務経験のある教員です。

< 到達目標 >

適切なトレーニング法、テクニック、実践的ガイドライン、およびトレーニングによる身体の適応反応について科学的根拠に基づいた最新の知識を学び、目的に応じたコンディショニングプログラムを立案し、実践、指導できる。

< 授業の進め方 >

講義と実習を組み合わせを進めます。

< 履修するにあたって >

原則、トレーニング実習を履修済みの資格認定試験受験希望者を対象とする。

室内用のトレーニングシューズが必要です。体の動きをチェックするため、実習中はTシャツとハーフパンツを着用すること。

授業内容は、状況に応じ変更する場合があります。

< 授業時間外に必要な学修 >

各授業テーマに合わせてテキスト、参考書、及びNSCAのHPの映像を用いて事前・事後学習を行うこと。(各約30分)

< 提出課題など >

小テスト、実技テスト、課題レポートについては、授業中に講評及びフィードバックを行う。

< 成績評価方法・基準 >

小テスト30%、課題レポート30%、実技テスト40%で評価する。なお、3分の2以上の出席がない場合は、評価の対象としない。

< テキスト >

NSCAジャパン編、「ストレングス&コンディショニング・エクササイズ編」、大修館書店、2003

必要に応じて資料を配布する。

< 参考図書 >

NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング第3版、ブックハウスHD、2010

<http://www.nasca-japan.or.jp/>

< 授業計画 >

#### 第1回 ガイダンス

授業の進め方について説明し、シラバスの内容を確認する。

#### 第2回 ストレッチングとウォームアップの理論とテクニック

柔軟性を高める運動前のウォームアップの長所と要因を説明する。

最も効果的な柔軟性トレーニングタイプの定義と、各筋群に対する最適なストレッチングの処方について説明する。

筋活動の抑制にかかわるメカニズムを説明する。

PNF (固有受容神経筋促通法) の利点を生かした3種類のストレッチングを説明し、実施する。

#### 第3回 ストレッチングとウォームアップの理論とテクニック

柔軟性を高める運動前のウォームアップの長所と要因を説明する。

最も効果的な柔軟性トレーニングタイプの定義と、各筋群に対する最適なストレッチングの処方について説明する。

筋活動の抑制にかかわるメカニズムを説明する。

PNF（固有受容神経筋促通法）の利点を生かした3種類のストレッチングを説明し、実施する。

#### 第4回 レジスタンストレーニングの理論とテクニック（補助を含む）

正しいレジスタンストレーニングのエクササイズとその一般的テクニックを説明する。

呼吸法のガイドラインとウエイトベルト装着の必要性を説明する。

フリーウエイトエクササイズの補助の仕方とテクニックを説明する。

#### 第5回 ウエイトトレーニングの原則と効果1：マシントレーニング

マシンを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

マシンを用いたトレーニングのテクニックを学ぶ。

#### 第6回 ウエイトトレーニングの原則と効果1：マシントレーニング

マシンを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

マシンを用いたトレーニングのテクニックを学ぶ。

#### 第7回 ウエイトトレーニングの原則と効果2：フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

フリーウエイトを用いたエクササイズの正しいテクニックを習得する。

#### 第8回 ウエイトトレーニングの原則と効果2：フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトを用いたトレーニングの効果とその特徴を説明する。

フリーウエイトを用いたエクササイズの正しいテクニックを習得する。

#### 第9回 パワートレーニングの理論と実際1：パワークリーン

パワートレーニングの効果とその特徴を説明する。

ハングクリーンおよびパワークリーンのテクニックを習得する。

#### 第10回 パワートレーニングの理論と実際1：パワークリーン

パワートレーニングの効果とその特徴を説明する。

ハングクリーンおよびパワークリーンのテクニックを習得する。

#### 第11回 パワートレーニングの理論と実際2：スナッチ

パワートレーニングの効果とその特徴を説明する。

パワースナッチのテクニックを習得する。

#### 第12回 サーキットトレーニング

サーキットトレーニングの方法とその効果について説明する。

サーキットトレーニングプログラムを作成し、実習体験を行う。

#### 第13回 サーキットトレーニング

サーキットトレーニングの方法とその効果について説明する。

サーキットトレーニングプログラムを作成し、実習体験を行う。

#### 第14回 プライオメトリックトレーニング

プライオメトリックトレーニングバイオメカニクスと生理学について説明する。

上半身、下半身のプライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニックを習得する。

#### 第15回 プライオメトリック

プライオメトリックトレーニングバイオメカニクスと生理学について説明する。

上半身、下半身のプライオメトリックトレーニングのエクササイズテクニックを習得する。

-----  
2022年度 後期

2単位

トレーニング論（サ）

小林 義樹

-----  
<授業の方法>

対面授業が前提ですが、学校の指示により遠隔授業を併用する可能性があります。

<授業の目的>

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者（受験資格）、公認スポーツ指導者資格、NSCA発行の国際的スポーツトレーナー資格であるCSCS・CPT（受験資格）の必須科目でもある。

1、様々なトレーニング理論が学習をすることを通じて、自らのトレーニングの在り方や第三者のトレーニングのあり方のアドバイスができるようになる。

なお、この授業の担当者は、日米のさまざまなプロスポーツ（野球、アメフト、ラグビー等）で10年ほど経験をし、現在もパーソナルトレーナーとして実務経験のある教員であるので、より実践的な観点からトレーナーに必要な知識を学習できるものとする。

<到達目標>

1、各種資格団体合格する。  
2、科学的なトレーニングの知識を身に付ける。自分が行っているトレーニングを理解し、科学的に

説明できるだけでなく、第三者にも同様なアドバイスができる。

<授業の進め方>

各トレーニングにおける内容を説明した後、グループ内ディスカッションを行い、各グループ代表が発表して行

きながら授業を進めていく。

< 授業時間外に必要な学修 >

各テーマに沿って10時間程度予習する。

< 提出課題など >

遠隔授業の際は、一言感想をお願いします。

< 成績評価方法・基準 >

授業点：授業妨害行為は5点減点とする。寝る、私語、携帯をいじる等が含まれる。

出席が3分の2以上ある学生のみ、評価対象とする。

\* 遠隔授業であった場合は、一言感想を期限内で提出した場合に限り出席とみなす。

小1回目：100点

小2回目：100点

全体テスト：100点

評価は、(小テスト1回目 + 小テスト2回目 + 全体テスト)を平均して評価をする。

筆記テストに関しては、授業内に行い、教員が採点をして、点数をフィードバックする。

授業点をテストの平均点から差し引き、60点以上であれば合格とみなす。

< テキスト >

NSCAジャパン編『ストレングス&コンディショニング・理論編』大修館書店、2003年、2、300円

< 授業計画 >

第1回 職業について

トレーニングトレーナーの役割について説明する

第2回 身体組成について

体の測定について学ぶ

第3回 体力について

体力の概念や要素について学ぶ

第4回 トレーニングの原理・原則

オーバロードなど各種トレーニングの原理・原則について学ぶ。

第5回 筋系の構造と機能

筋の構造と機能

筋の活動様式

トレーニングと筋の適応 など

第6回 筋系の構造と機能

筋の構造と機能

筋の活動様式

トレーニングと筋の適応 など

第7回 バイオメカニクス

レジスタンストレーニングのバイオメカニクスについて学ぶ。

第8回 心臓血管系と呼吸器系の機能と構造

心臓血管系の構造と機能

呼吸器系の構造と機能

トレーニングと心臓血管系の適応

トレーニングと呼吸器系の適応 など

第9回 骨の構造と機能

骨の構造と機能

骨形成 など

第10回 運動とトレーニングの生体エネルギー論

3つのエネルギー機構

エネルギー気質の消費と補給

乳酸 など

第11回 レジスタンストレーニング

レジスタンストレーニングと内分泌系の応答

レジスタンストレーニングのプログラムデザイン

プライオメトリクストレーニングの理論 など

第12回 有酸素性持久力トレーニング

有酸素性運動におけるトレーニング効果

有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン

有酸素性持久力トレーニングの種類 など

第13回 有酸素性持久力トレーニング

有酸素性運動におけるトレーニング効果

有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン

有酸素性持久力トレーニングの種類 など

第14回 トレーニングと栄養

食事の評価方法

主要栄養素と微量栄養素

試合前やトレーニング後の栄養

摂食障害 など

第15回 まとめ

まとめテスト

-----  
2022年度 後期

2単位

バイオメカニクス論 (サ)

田路 秀樹

-----  
< 授業の方法 >

講義 (対面授業)

< 授業の目的 >

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者(受験資格)、米国NSCA発行の国際的スポーツトレーナー資格であるCSCC・CPT(受験資格)の必須科目でもある。

この授業では、身体運動の仕組みを理解するのに必要な基礎知識を修得し、高度なスポーツ活動を理解し、獲得した知識や技能を人を指導していくうえで役立てていくようになることを目的とする。

< 到達目標 >

- ・骨格筋のしくみ、働きを説明できる。(知識)
- ・運動と力学の法則を説明できる。(知識)
- ・身体重心の求めることができ、その応用を説明できる。

(技能、知識)

・走・跳・投における力学的法則を説明できる。(知識)

・打・蹴・泳における力学的法則を理解する。説明できる。(知識)

・身体活動の法則の理解を通して効果的な動作を考察することができる。(態度・習得)

<授業のキーワード>

骨格筋、身体活動、重心、力学、走る、跳ぶ、投げる、打つ、蹴る、泳ぐ、滑る、回転運動

<授業の進め方>

講義を中心に進めますが、講義中に練習問題を実施し、理解度をチェックします。

<履修するにあたって>

・事前に指定された資料を読んできてください。

・毎回出席をとります。

・授業中に質問をしていきます。

<授業時間外に必要な学修>

事前学習として、講義の対象となる資料の箇所を読み込んでおくこと。(目安として1時間)

事後学習として、講義の対象であった資料と内容を再確認するとともに計算方法は必ず理解すること。(目安として1時間)

<提出課題など>

・毎回の授業において何題かの課題を出します。

<成績評価方法・基準>

成績基準：バイオメカニクスの意義と留意点を理解できる者に単位を授与する。

到達目標に記載する能力の到達度に応じて成績を与える。

成績評価の方法：授業中の質疑・発表(10%)、定期試験(90%)を基準として、受講態度含めて

総合的に判断する。

<テキスト>

スポーツ・バイオメカニクス入門 第4版、金子・藤原著、杏林書院2020年発行)

<参考図書>

スポーツバイオメカニクス、深代・桜井・平野・阿江編著、朝倉書店(2000年発行)

バイオメカニクス、金子・福永編、杏林書院(2004年発行)

<授業計画>

第1回 ガイダンス、バイオメカニクスとは  
授業の進め方、バイオメカニクスの定義、基礎と応用について説明する。

第2回 エンジンとしての筋  
筋の種類と構造、収縮様式を理解する。

第3回 エネルギーと神経

エネルギー供給機構と運動の指令と調整機構を理解する。

第4回 骨・からだの構造

骨格系、筋系、からだの軸と関節運動を理解する。

第5回 運動と力学

運動の3法則、質量と重量、運動量と力積を理解する。

第6回 立つ・重心

立位姿勢、姿勢の調整、身体重心の求め方を理解し、実際に求めてみる。

第7回 歩く

歩の力学的エネルギーを理解する。

第8回 走る

走の力学的エネルギーを理解する。

第9回 跳ぶ1

高く跳ぶ力学を理解する。

第10回 跳ぶ2

遠くへ跳ぶ力学を理解する。

第11回 投げる1

種々投げる運動1の力学を理解する。

第12回 投げる2・打つ1

種々投げる動作2・打つ動作1の力学を理解する。

第13回 打つ2

種々打つ動作2の力学を理解する。

第14回 蹴る・泳ぐ

蹴る動作の法則・効率と泳ぐ動作の力学を理解する。

第15回 滑る・回転運動

滑る動作の分析、回転力、モーメントアームを理解する。

-----  
2022年度 後期

2単位

発育発達論 (サ)

小林 義樹

-----  
<授業の方法>

対面授業が前提ですが、学校からの指示により遠隔授業の併用する場合があります。

<授業の目的>

本科目はスポーツサイエンス・ユニットの専門科目である。また、健康運動実践指導者(受験資格)、公認スポーツ指導者資格の必須科目でもある。

年齢にともなう発育、発達を学ぶことにより、年齢を問わず健康な体でいられるような運動指導や生活指導を行なえるようになること。

<到達目標>

1、各種資格団体の合格がしやすいようにする。

2、指導者として、子供たちにも大人達にも年齢に合わせた運動指導ができるようになる。

<授業の進め方>

乳児期、幼児期、児童期・・・中高年期といった流れで授業を進めていく。また、各発達レベルに応じてどのよ

うな運動をしていくべきか、注意する点等をグループを組んで話し合い、発表形式も行いながら授業を進めていく。

<履修するにあたって>

授業で求められる内容出席：原則全部出席することが望ましい。誠実性：不正行為は一切認めない。認められた場合は、然るべき場所に通告、処分を伺う。参加：授業に積極的に参加する。

<授業時間外に必要な学修>

実際に子供たちと遊んだり、中高年と接する。 3時間程度

<提出課題など>

遠隔授業の場合のみ、一言感想をお願いします。

<成績評価方法・基準>

授業点：授業妨害行為は5点減点とする。寝る、私語、携帯をいじる等が含まれる。

出席が3分の2以上ある学生のみ、評価対象とする。

遠隔授業の場合は、期限内に提出課題を出した場合のみ出席とみなす。

小1回目：100点

小2回目：100点

全体テスト：100点

評価は、(小テスト1回目 + 小テスト2回目 + 全体テスト)を平均して評価をする。

筆記テストに関しては、授業内に行い、教員が採点をして、点数をフィードバックする。

授業点をテストの平均点から差し引き、60点以上であれば合格とみなす。

<授業計画>

第1回 発育発達期の特徴

発育発達過程の一般的ステージ分けを学ぶ

第2回 発育発達期の特徴

各ステージにおける身体的特徴を学ぶ

第3回 発育発達期のプログラム

発育段階に適したプログラムの必要性和適時性を学ぶ

第4回 発育発達期のプログラム

幼少期から思春期を経て成人に至るまでの有酸素性作業能力、無酸素性作業能力について学ぶ

第5回 発達心理 I

主に幼児期の発達心理について学ぶ

第6回 発達心理

主に児童期の発達心理について学ぶ

第7回 発達心理

主に思春期の発達心理について学ぶ

第8回 発育発達期に多いケガ

発育発達期に多い外傷・障害について学ぶ

第9回 外傷のケア

初期治療の重要性とRICE処置について学ぶ

第10回 発育発達期の病気

主に内科的疾患について学ぶ

第11回 発達障害について

発育期の発達障害について学ぶ

第12回 中高年とスポーツ

中高年における内科的疾患と予防法について(有酸素能力、無酸素能力等)学ぶ

第13回 中高年とスポーツ

中高年期の特徴的器官の機能低下運動能力の低下について学ぶ

第14回 女性とスポーツ

女性の身体的特徴について生理学的、バイオメカニクスのについて学ぶ

第15回 まとめ

全体の復習をしてまとめテストを行う

-----  
2022年度 後期

1単位

野外実習 (サ)

坂手 比呂志  
-----

<授業の方法>

主に実習形式の展開と講義で実施する(学外での集中授業が主になる)。

学外集中授業では、参加費等が必要になる。

<授業の目的>

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの実習科目の一つである。全学ディプロマポリシーに示す、生涯にわたって学び続け、獲得した知識や技能を社会に役立てることができる能力を涵養することを目指す。

本実習では、普段の生活と自然との融合を考えるために冬季自然を活用し、その非日常的な自然環境下と対峙し、身体各部に気づきを蘇らせ、忘れかけている爽快感、喜び、感動を体験する。

そこに、本来の自己を取りもどす相乗効果に期待し、冬季における野外活動の一つである「スキー」について学び、その基礎知識や基礎技術を修得し、スキーと併せて冬季自然環境下の危機管理対策についても理解できるようにする。

<到達目標>

冬季自然を活用し「スキー」の特性を理解して、スキーの基礎知識や基礎技術を学修し、生涯を通じて楽しくスキーが継続できる態度と能力を身につける。

<授業の進め方>

事前講義(学内)と集中講義(学外実習)の形態で進める。

<履修するにあたって>

: 適宜、ビデオ等を使用する場合がある。

: 履修にあたっての注意事項

学外実習については2月初旬に予定している。学外実習期間は、事前に掲示するのでよく確認して履修すること。

学内事前講義は12月初旬に予定している。学内事前講義日時は事前に掲示するのでよく確認して出席すること(学外実習の詳細について説明し、の内容に準じて講義する)。

学外実習場所は、長野県白馬コルチナスキー場で実施する。

受講者数は定員30名までとする。

学外実習の往復交通費および現地宿泊代、リフト代は自己負担になる。その他レンタルスキー・レンタルウエアの必要な人はプラスして自己負担が必要になる(詳細は学内事前講義で、説明する)。

参考：期間中の参加費は往復交通費および現地宿泊代、リフト代を含めて昨年度65,000円程度、その他レンタルスキー代6,400円程度、レンタルウエア代6,400円程度になる(金額は社会の情勢によって変更になることがある)。

学外実習のレポートは、終了後すみやかに提出すること(テーマは現地で発表する)。

学外実習中は団体行動を忘れず、周囲に迷惑をかけるよう十分に注意すること。迷惑行為を繰り返す場合は、帰宅を命ずることがある。

学内事前講義では、参加に必要な事前アンケート調査と実習中の基礎知識および実習の進め方や最終確認事項、参加費、持ち物、部屋割り、班分け等について説明する。

学外実習は、集合から解散までの全日程を必ず満たすこと。

学外実習中のレンタルスキー、レンタルウエアを希望する場合は、学内事前講義で申し出ること(現地で申し込みはできない場合がある)。

<授業時間外に必要な学修>

学外実習に備えて、冬季自然のなかで気を付けなければならないこと(危機管理対策等)について調べ、実習中の参考にすること(事前・事後の学習各々1時間程度)。

<提出課題など>

学外実習中の課題提出と実習終了後にレポートの提出を義務づける。

課題およびレポート等については、適宜「解答例」を示してコメントする。

<成績評価方法・基準>

総合評価とする。総合評価の配分は、事前講義・実習中の取り組み方60%、課題およびレポート20%、実技テスト20%で評価する。但し、実習期間中の受講態度が悪く単位認定できない場合もある。

<テキスト>

資料冊子を配布する。

<参考図書>

必要に応じて紹介する。

<授業計画>

第1回 学内事前講義(学外実習の詳細について説明するので、必ず出席して確認すること)

ガイダンス 事前調査(スキー技術、レンタルスキー・レンタルウエアについて確認する) 個人の持ち物参加費について スケジュール 実習中の基礎知識について その他(最終確認事項、部屋割り、班分け等について)

第2回~15回 学外実習3泊4日

(往復貸切バス)

第1日目

午前 早朝 集合出発・明石駅もしくは大学

午後 現地到着後 入室説明・チェックイン

閉講式 講師紹介・学生挨拶

実習 班ミーティング・レンタル合わせ・足慣らし

し

夜間 実習 スキー講習(ナイター)班分けの確認

第2日目

午前 実習 ・ スキー講習

午後 実習 スキー講習

実習 講義

夜間 実習 スキー講習(ナイター)

第3日目

午前 実習 ・ スキー講習

午後 実習 スキー講習

実習 講義

夜間 実習 スキー講習(ナイター)

第4日目

午前 実習 スキー講習・実技テスト

実習 まとめ・ふり返り、レポート作成

午後 チェックアウト

閉講式 講評・学生挨拶

ホテル出発 夜 大学到着・明石駅到着

解散

注： 帰りの到着が交通状況等により夜遅くなることもあるので、その場合には帰宅方法を各自考えておくこと。

注： 現地では、天候その他によって実習計画に変更がでる場合もある。

第3回

第4回

第5回

第6回

第7回

第8回

第9回

第10回  
第11回  
第12回  
第13回  
第14回  
第15回

-----  
2022年度 前期

1単位

レクリエーション実習 (サ)

秋田 和彦、赤坂 美月、坂手 比呂志

-----  
< 授業の方法 >

実 習

対面授業

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要専門教育科目の一つである。レクリエーション・スポーツに関心を持ち、自らレクリエーション・スポーツに親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

対象者を想定し、対象者にあわせつつ、支援の目的にそって、参加者の意欲を引き出し、「できる」「続けたい」「楽しい」という気持ちと呼び起こす方法を学び、楽しく技術を提供していく力を磨く。

レクリエーション支援の方法については、コミュニケーション・ワークとして、信頼関係が構築される心理的な仕組みを根拠としたホスピタリティを身につける。また、良好な集団が形成される仕組みを根拠としたアイスブレイキングを身につける。さらに、動機づけの心理的な仕組みを根拠とした自主的、主体的に楽しむ力を育むレクリエーション活動の展開方法を身につける。

レクリエーション活動の習得については、レクリエーション支援のために活用しやすいプログラムとレクリエーション活動の方法を学んで実践できるようにする

< 到達目標 >

参加者の意欲を引き出し、レクリエーション活動を提供することができる。

< 授業のキーワード >

ホスピタリティ、アイスブレイキング、レクリエーション活動、レクリエーション活動の展開方法

< 授業の進め方 >

実技(講義を含む)を中心に進める。

< 授業時間外に必要な学修 >

授業内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(30分程度)

< 提出課題など >

担当者の指示による。

< 成績評価方法・基準 >

実技およびレポート課題により100%評価する。

< テキスト >

適宜資料を配布する。

< 参考図書 >

公益財団法人 日本レクリエーション協会編『楽しさをおとした心の元気づくりーレクリエーション支援の理論と方法ー』

< 授業計画 >

第1回 ホスピタリティトレーニング(1)

ホスピタリティトレーニングについて理解するとともに、技法を身につける。

担当 赤坂

第2回 ホスピタリティトレーニング(2)

引き続きホスピタリティトレーニングの技法を身につける。

担当 赤坂

第3回 アイスブレイキング(1)

アイスブレイキングについて理解するとともに、技法を身につける。

担当 赤坂

第4回 ペタンク、キンボール

ペタンク・キンボールについて理解するとともに、実践する。

担当 赤坂

第5回 ダンス、日本民謡、歌唱

ダンス、日本民謡、歌唱の基礎的な方法を身につける。

担当 赤坂

第6回 クラフト(1)

授業の目的、到達目標、成績評価方法・基準などについて理解する。

レクリエーション支援としてのクラフトについて理解する。

割り箸と輪ゴムによるゴム鉄砲を作成する。

担当 秋田

第7回 クラフト(2)

引き続き割り箸と輪ゴムによるゴム鉄砲を作成する。

担当 秋田

第8回 クラフト(3)

ゲームを考案する。

担当 秋田

第9回 発表(1)

考案したゲームを発表する。

担当 秋田

第10回 発表(2)

引き続き考案したゲームを発表する。

担当 秋田

第11回 イニシアティブゲームのいろいろ

イニシアティブゲームの技法を身につける。

担当 坂手

第12回 アイスブレイキング(2)

各種現場・局面での技法を身につける。

担当 坂手

第13回 アイスブレイキング(3)

各種現場・局面での技法を身につける。

担当 坂手

第14回 目的にあわせたレクリエーション・ワーク

目的に向けて有効な「素材・アクティビティ」を選択する様々な方法を知り、自ら想定する活用方法を理解する。

担当 坂手

第15回 対象にあわせたレクリエーション・ワーク

対象にあわせたレク・ワークの「環境設定」と「アレンジ」の二つの技術の特徴、基本的な考え方を知り、体験を通して理解する。

担当 坂手

-----  
2022年度 後期

1単位

レクリエーション実習 (サ)

上谷 聡子

-----  
< 授業の方法 >

実習・講義

< 授業の目的 >

本科目は、スポーツサイエンス・ユニットの主要実習科目の1つである。レクリエーション実習 では、全学ディプロマポリシーに示されているように、さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができるとともに、獲得した知識や技能を社会に役立てることを目的とする。

本講義では、まずレクリエーションの基本的な知識や技術を学ぶ。また、レクリエーション実習 でも学んだことを活かしながらレクリエーションの原則に基づいて実施計画を作成し、その作成した計画を実行する。最終的には、レクリエーションの計画づくりや様々な対象者を念頭においたレクリエーション指導ができる技術を身に付けることを目的としている。

< 到達目標 >

1. 様々なレクリエーションの基本的なルールについて学び、説明できる。
2. 様々なレクリエーションを行い、実践できる技術を身につける。
3. 対象者の目的に合わせたレクリエーションを、企画および実践することができる。

< 授業のキーワード >

レクリエーション、アイスブレイキング、レクリエーション指導、ファシリテーション、ワークショップ

< 授業の進め方 >

実習と講義とで進める。

なお、受講生が主体となって行うグループ発表もあるため、積極的な態度で授業に臨むこと。

なお、授業の進行状況によって、授業計画を変更する場合がある。

< 授業時間外に必要な学修 >

レクリエーションを主催するにあたり、綿密な実施計画書を作成および遂行するためには、授業時間外での準備がかなり重要である。したがって、授業時間前に1~2時間程度の時間を用いて準備を行うこと。

また、グループ発表当日には各自でふりかえりを30分程度行うようにしてほしい。そこでの反省点や改善点などをもとに、全体のふりかえりを行うこととする。

< 提出課題など >

各グループで実施計画書を2回提出し、その都度教員が添削を行う。

また、グループ発表後はそれぞれに反省や課題についてふりかえる小レポートを課す。

< 成績評価方法・基準 >

授業への参加度(参加意欲や態度等を総合的に評価) 50%

レポートおよびグループ発表の完成度 50%

< 参考図書 >

日本レクリエーション協会編『レクリエーション支援の基礎 楽しさ心地よさを活かす理論と技術』日本レクリエーション協会、2008年

日本レクリエーション協会『楽しいをつくる やさしいレクリエーション実践(レクリエーション・インストラクター養成テキスト)』日本レクリエーション協会、2005年

< 授業計画 >

第1回 オリエンテーション

授業の進め方、受講に関する注意事項、評価基準などの説明。

第2回 (講義)

レクリエーションの概念

アイスブレイキング

レクリエーションの概念について概説する。

アイスブレイキングの技法を学び、実践する。

第3回 (実技)

レクリエーションスポーツ

(ガッツ、ドッジビー)

レクリエーションスポーツとして、フライングディスクを使ったゲームのルールを知り、実践する。

第4回 (実技)

レクリエーションスポーツ

(アルティメット)

アルティメットのルールを知り、実践する。

第5回 (講義)

実施計画書について

レクリエーションを実施するための実施計画書の作成方法や注意事項について説明する。

第6回 (講義)

実施計画書の作成と添削

グループに分かれて、ボールやその他の道具を使ったレクリエーションを考える。また、それを実施する際に必要な実施計画書を作成する。

作成した計画書は、必ず教員の添削を受けること。

第7回 (実技) グループ発表

コート系のレクリエーションスポーツを考えたグループによる実践

第8回 (実技) グループ発表

ゴール系のレクリエーションスポーツを考えたグループによる実践

第9回 (実技) グループ発表

ネット系のレクリエーションスポーツを考えたグループによる実践

第10回 (講義)

ふりかえり

実施計画書の作成

レクリエーションを実施した反省や改善点等について話し合い、それを全体で共有する。

ボールや道具を使用しなくても実施可能なアイスブレイキングやレクリエーションを考え、実施計画書を作成する。なお、「子ども」「一般」「高齢者」の3対象で考えること。

第11回 (講義)

実施計画書の作成と添削

グループごとに実施計画書を作成し、作成後は教員による添削を受ける。

第12回 (実技)

グループ発表 (子ども)

子どもを対象にした、ボールや道具を使用しないアイスブレイキングやレクリエーションの実施

第13回 (実技)

グループ発表 (一般)

一般を対象にした、ボールや道具を使用しないアイスブレイキングやレクリエーションの実施

第14回 (実技)

グループ発表 (高齢者)

高齢者を対象にした、ボールや道具を使用しないアイスブレイキングやレクリエーションの実施

第15回 (講義)

ふりかえりとまとめ

レクリエーションを実施した際の録画動画を見ながら、良かったところや反省点・改善点等についてグループで振り返る。また、その後は授業全体でその内容について共有する。

最後に、本講義全体のふりかえりを行う。

-----  
2022年度 前期

2単位

レクリエーション論 (サ)

赤坂 美月  
-----

< 授業の方法 >

講義

< 授業の目的 >

この科目は、スポーツサイエンス・ユニットの専門科目の一つである。レクリエーション・インストラクター資格に必要な科目でもある。レクリエーション・スポーツに関心を持ち、自ら親しみ、全学ディプロマポリシーに示すように、獲得した知識を活用し、さまざまな人と協働して社会に役立てることを目指す。

本格的な少子・高齢社会を迎えているなかで、人々の生活意識が物の豊かさを優先することから、心の豊かさ、精神的ゆとりをも求める方向へと大きく変わってきている。仕事やさまざまな義務、拘束からすこし離れて、自由に楽しいひとときを過ごす。あるいは人とのふれあいの時をもつ。つまり、生活の余暇時間をどのように過ごすかが、豊かな生活・人生の実現にとって大きな課題となるといっても過言ではない。

余暇の時間をどのように過ごすかを考え、レクリエーションに取り組むことで、日々の生活に活力をもたせ、豊かさを実感したいものである。その取り組みの一つに多くの人が関心をもつレクリエーションとしてのスポーツがある。また、レクリエーションやスポーツのイベントで人々を支援する(ささえる)ことも、コミュニティづくり、地域活性化とともに、支援者の自己開発や自己実現にもつながってくる。

そこで、これまでのレクリエーション運動の歴史とともに、レクリエーションの意義とレクリエーション支援について学ぶ。

< 到達目標 >

レクリエーションの意義とレクリエーション支援について説明できる。

< 授業のキーワード >

生きがい、つながり、心の元気、レクリエーション、レクリエーション支援

< 授業の進め方 >

授業計画にそって講義を行う。DVDも使用する。

< 授業時間外に必要な学修 >

講義内容および配布資料等を用いて、事前事後の学習を行うこと。(30分程度)

理解が不十分な点があれば、質問すること。

< 提出課題など >

提出されたレポートになどについて、コメントを返す。

< 成績評価方法・基準 >

授業総数の3分の2以上の出席を必要とする。

毎回のミニレポート30%、試験70%で評価する。

<テキスト>

適宜資料を配布する。

<参考図書>

公益財団法人 日本レクリエーション協会編『楽しさをとおした心の元気づくり - レクリエーション支援の理論と方法 - 』

<授業計画>

#### 第1回 ガイダンス

レクリエーション・インストラクターについて  
レクリエーション論の授業の方法、授業の目的、到達目標、授業の進め方、授業計画、成績評価方法・基準などについて理解する。

レクリエーション・インストラクター資格について理解する。

#### 第2回 レクリエーションの意義1

レクリエーションとは何か

レクリエーションの語源、レクリエーションという言葉の主旨、生涯を通してのレクリエーションについて理解する。

#### 第3回 レクリエーションの意義2

レクリエーション運動の歴史とその背景

海外におけるレクリエーション運動の歴史について理解する。

#### 第4回 レクリエーションの意義3

レクリエーション運動の歴史とその背景

日本におけるレクリエーション運動の歴史について理解する。

#### 第5回 レクリエーションの意義4

レクリエーション運動の歴史とその背景

引き続き日本におけるレクリエーション運動の歴史について理解する。

#### 第6回 楽しさと心の元気づくり1

楽しさをとおした心の元気づくりと対象者の心の元気について理解する。

#### 第7回 楽しさと心の元気づくり2

ライフステージ（乳幼児期、児童期、青年期、壮年・中年期、老年期）ごとの課題とレクリエーションについて理解する。

#### 第8回 楽しさと心の元気づくり3

地域とレクリエーション

地域とレクリエーション

地域のとらえ方と課題への取り組みについて理解する。

#### 第9回 楽しさと心の元気づくり4

地域とレクリエーション

レクリエーションを通した「つながり」の再生、創造について理解する。

総合型地域スポーツクラブ、グリーンツーリズム、エコツーリズム、ブルーツーリズム、スポーツツーリズムについて理解する。

#### 第10回 レクリエーション事業1

レクリエーション事業の考え方について理解する。  
レクリエーション事業の実際について理解する。

#### 第11回 レクリエーション事業2

事業計画

プログラムの組み立て方

市民を対象とした事業計画案の作成

個々人のアセスメントに基づいたプログラムについて、計画、実施、評価するプロセスと計画づくりの実際について理解する。

地域の課題に向けて実施される市民対象の事業について、企画から準備、実施、評価までの一連のプロセスについて理解する。

事業計画を作成する。

#### 第12回 レクリエーション事業3

事業計画

引き続き事業計画を作成する。

#### 第13回 レクリエーション事業4

事業計画

事業計画の発表、質疑応答を行う。

#### 第14回 レクリエーション支援

コミュニケーションと信頼関係づくりについて理解する。  
良好な集団づくりについて理解する。

自主的、主体的に楽しむ力を育むことについて理解する。

#### 第15回 レクリエーション支援の方法

信頼関係づくりの方法（ホスピタリティ）について理解する。

良好な集団づくり（アイスブレイキング）について理解する。

自主的、主体的に楽しむ力を育むレクリエーション活動の展開法について理解する。

レクリエーション活動の安全管理について理解する。