

スポーツ実技（体づくり運動）		実習	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコー スの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322103 11531101 12220105 12531101 13220106 13531101

1. 授業のねらい・概要

「体づくり運動」は、自己の体力や生活に応じて、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることをねらいとして行われる運動のことであり、全面的な体づくりを配慮しながら、個に応じた体づくりを行うとともに、「体ほぐし運動」や「体力を高める運動」の実践・指導ができる能力を身に付けることを目的とする。

2. 授業の進め方

実技を中心に行う。運動の課題によって個人、グループ、全員で取り組み、互いに協力し安全に、しかも楽しみながら運動ができるようにすすめて行く。

3. 授業計画

1. ガイダンス(教室にて) 2. 「体づくり運動」とは 3. 「体ほぐしの運動」ストレッチ 4. 「体ほぐしの運動」器具を用いない運動 5. 「体ほぐしの運動」縄跳び 6. 「体ほぐしの運動」器具を用いた運動 7. 「体ほぐしの運動」マット運動 8. 「体力を高める運動」全身持久力を高める運動	9. 「体力を高める運動」筋力を高める運動 10. 「体力を高める運動」スピードを高める運動 11. 「体力を高める運動」柔軟性を高める運動 12. 「体力を高める運動」瞬発力を高める運動 13. 「体力を高める運動」調整力を高める運動 14. 総合体力を高める運動①（サーキット運動） 15. 総合体力を高める運動②（球技）
---	---

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

日頃から20分ほど適度な運動をし、体の調子を整えておく。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業最終日、各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

個々の体力の向上を目的とし、実践した内容を自身以外の相手へ指導できるようになること。

7. 成績評価の方法・基準

授業への取組姿勢や参加態度などの平常点（100%）で評価する。

8. テキスト・参考文献

随時指示する。

9. 受講上の留意事項

授業の目的を認識し、運動にふさわしい服装で出席すること。慢性的な疾病もしくは障害によって実技部分の受講に不安のある学生は事前に申し出ること。人数が多い場合は調整することもある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツ実技（サッカーA） 【スポーツ実技（サッカー）】		実習	准教授 山口 重信	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目 スポーツトレーナーコースの専門選 択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322104	11322104
			11532102	12220106
			11532102	13220112
			13532102	

1. 授業のねらい・概要

本科目は、サッカーの基本的なルールや基礎技術を学び、試合形式のゲームを通じてサッカーの魅力、楽しさを体験する。仲間とともにゴールや勝利の喜びを体感する。また、この授業を通して体力の増進を図る。

2. 授業の進め方

初心者、経験者を問わずサッカーのルール・基本技術の習得と様々な形の試合形式を中心に行う。
雨天時は教室においてビデオを使用して、ルールの確認や海外の試合を見る。

3. 授業計画

1. ガイダンス	9. 対人プレー クワトロゲーム
2. 基本技術の習得（パス、ボールコントロール）	10. 対人プレー 7対7
3. 基本技術の習得（ドリブル）	11. ゴール前の攻防
4. 基本技術の習得（様々なキックの種類）	12. 試合11対11 セットプレーの攻撃
5. アイスブレイクの実践	13. 試合11対11 セットプレーの守備
6. 対人プレー 1対1	14. 試合11対11 主審・副審の実践
7. 対人プレー 3対1	15. まとめ
8. 対人プレー 4対2	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

Jリーグや海外の試合を見ることでサッカーの技術・戦術の魅力を感じて欲しい、グラウンドレベルで再現できるかは別として真似をしてみようとイメージをつくる。当然、サッカーの1試合（90分）を通して見る。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業中のプレーに対して留意点を指摘する。また、素晴らしいプレーに関しては褒める声掛けをしてモチベーションを上げる。

6. 授業における学修の到達目標

サッカー観戦およびサッカーの試合を行うとき、指導を行うときにルールを十分に理解してサッカーを楽しむことが出来る。対戦相手、レフリー、チームメイトをリスペクトしてトレーニングや試合を行うことができる。

7. 成績評価の方法・基準

授業の取り組み、技術、戦術の理解度（50%）。定期的に試験（リフティング等の技術）を行い、上達度を加味して（30%）講義への参加意欲（20%）で評価する。

8. テキスト・参考文献

サッカー競技規則と実践的審判法（公益財団法人 日本サッカー協会審判委員会 制作）

9. 受講上の留意事項

実技の際は、運動に適した服装・シューズで参加すること。また、時計・装飾品（ネックレス、ピアス、指輪）は外して参加すること、自分や他の人を傷つける可能性があるため。

運動に適さない服装で出席した場合は、授業の参加を認めない場合もある。

怪我をしていて参加できないときは怪我の状況を伝えて見学をすること。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツ実技(バスケットボール) (1) (2)		実習	非常勤講師 棟方 公寿
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322106 11532101 12220108 12532101 13220111 13532101

1. 授業のねらい・概要

バスケットボールを通じて個々の運動能力、体力の向上を目指し、またチームの一員としてどのように役割を果たし、貢献できるかを考えることで、自己の責任とコミュニケーション能力の向上を目指す。さらに、教員を志望する学生は指導法を考えながら実施することを目指す。

2. 授業の進め方

基礎的なスキル練習を行ないながら、1on1, 2on2, 3on3, 4on4 などを経て、5on5 のゲームへと発展させる。

3. 授業計画

1. ガイダンス (バスケットボールの概論)	8. 準備運動、基本的スキル 5on5 (Off・Def の基本)
2. 導入(設備・用具・準備運動「ドリブルレイアップシュート」・5on5)	9. 準備運動、パス&ラン⇒2 メンカッティングムーブとスクリーンプレイ
3. 準備運動、ファンダメンタル(ドリブルの基本的な考え方⇒2 ボールドリブル)	10. 準備運動、基礎的スキル 2on2⇒5on5 (ハーフコート)
4. 準備運動、ファンダメンタル(ドリブルのタイプ⇒1 ボールドリブル ZigZag)	11. 準備運動、基礎的スキル 3on3⇒5on5 (ハーフコート)
5. 準備運動、ファンダメンタル(パスの基礎知識・パスの種類・キャッチ)	12. 準備運動、基礎的スキル 4on4⇒5on5 (ハーフコート)
6. 準備運動、1on1 の技術と戦術(オフェンス)	13. 準備運動、5on5 (ゲームの進め方)
7. 準備運動、1on1 の技術と戦術(ディフェンス)	14. 準備運動、5on5 (ゲームを楽しむ)
	15. 準備運動、5on5 (ゲームとまとめ)

4. 準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

バスケットボールの最新ルールを事前に調べ、ある程度理解しておくこと(1時間)。個人のスキルに関して、可能な範囲で繰り返し練習をしておくこと。

5. 課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法

授業ごとにその日の練習のテーマに関して質問、感想、意見等を聞き、回答する。

6. 授業における学修の到達目標

バスケットボールの基礎技術を身につけること。また、教員志望者は授業の展開の仕方、注意する点などを学び、教育実習に活かせるよう自分の指導法の選択肢を増やすことを目的とする。

7. 成績評価の方法・基準

積極性などの平常点(60%)、意欲態度(20%)、知識技量(20%)。

8. テキスト・参考文献

特になし。必要があれば授業中に紹介、またはプリントを配布することがある。

9. 受講上の留意事項

バスケットボールは比較的激しいスポーツであり、ダッシュやジャンプを繰り返すため、服装はスポーツに適したものを着用し、シューズも可能な限り、衝撃を吸収する素材のものを使用すること。Gパンやチノパンなど、また外履きシューズの使用は認めない。Tシャツ、ジャージ等スポーツにふさわしい服装で臨むこと。

さらに、爪は短く切り、ネックレス、ピアス等は、危険なので外すこと。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツ実技(テニス) (1) (2) (3)		実習	教授 大森 肇 講師 成田 仁
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救命救急士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322107 11531105 12220109 12531105 13220113 13531105

1. 授業のねらい・概要

本授業は、スポーツ文化としてのテニスを生涯にわたって楽しむための基礎づくりをねらいとしている。そのために、1) テニスの用具、施設・設備、技術、関連体力、ルール、マナー、戦術などの基礎知識を学び、2) テニスを実践し、3) 学修の成果について考察することが求められる。

2. 授業の進め方

基礎的な技術の理解と反復練習により段階的にレベルを上げ、ゲームへと発展させながらルール・マナーも身につける。

3. 授業計画

1. 知識 (コート, ラケット, グリップ), ラケットワーク	9. スマッシュ導入 (素振り, ヒット)
2. フォアストローク (素振り, ショートラリー)	10. ダブルスゲーム導入 (ルール, 進行, マナー)
3. フォア&バックストローク (素振り, ショートラリー)	11. ダブルスゲーム導入 (戦術)
4. フォア&バックストロークを用いたロングラリー	12. ダブルスゲーム (班別対抗戦1)
5. シングルスゲーム導入 (初級: ショート, 中級: 半面)	13. ダブルスゲーム (班別対抗戦2)
6. フォアボレー導入 (キャッチ, 手の平ボレー, 短く持ってボレー)	14. ダブルスゲーム (班別対抗戦3)
7. フォア&バックボレー (交互にボレー, ボレー&ボレー)	15. ダブルスゲーム (班別対抗戦4)
8. サービス導入 (キャッチボール, 素振り, ヒット)	

4. 準備学修に必要な時間, 又はそれに準じる程度の具体的な学習内容

本授業の内容を修得するためには段階的な積み重ねが大事である。授業後、当日中に授業内容を知識・実践・考察の観点で整理しておくこと。この事後学修には1時間程度が必要である。それが次回に向けての準備学修になる。

5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

毎回の授業自体が発展的課題となっている。課題に対する成果について、授業内で全体的・個別的にフィードバックする。

6. 授業における学修の到達目標

1) テニスの用具、施設・設備、技術、体力、ルール、マナー、戦術などの基礎知識を学び、2) テニス実践を通して上達し、3) 学修の成果について考察することを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

意欲・態度 (30%), 知識・理解 (30%), 技術 (40%) を総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

必要に応じて資料を配布する。

9. 受講上の留意事項

運動に適した服装とテニスシューズかそれに準ずる靴を用意する。コート面数の関係で受講人数の調整をする場合がある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

日本テニス協会の1級公認指導員の資格を持ち、多数の民間テニススクールでの指導経験を有する教員がそのキャリアを活かして授業を実施する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と該当授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツ実技（柔道）(1) (2)		実習	講師 小向 啓介	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目 スポーツトレーナーコースの専門選択科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目 教職科目		科目ナンバリング	11322112 11322112 13220116 11531107 13531107

1. 授業のねらい・概要

大学における「スポーツ」はスポーツの実習とスポーツ科学の理論の学習を通して、自己のライフステージや心身の状態（健康、体力、運動能力）に適したスポーツを生活の中に取り入れ、豊かなライフスタイルを形成できる能力を目的としている。

柔道は日本を発祥とするオリンピック競技種目であり、健康と体力の維持、増進のための身体や運動に基礎的な理論と実践方法を身に着けることができる競技である。本講義では学科の特性を踏まえ、その精神、体力、歴史、礼法、基本動作、受身、投技、固技、乱取などを通して、中学・高等学校保健体育教育職員、柔道整復師になる上で必要な技能の習得をねらいとする。

2. 授業の進め方

授業の初回に発生する外傷について詳細に説明を行い、安全に柔道を行う意識を持ってもらう。授業の流れ・内容として、柔道着の着方と礼法の指導／柔道修行における受身の重要性の理解と実践：後方受身、側方受身、前方受身の学習～前方回転受身の学習／受身の復習ならびに受身の応用練習、足技、腰技、手技の学習と応用練習／固技：抑え技の学習と応用練習／などこれらを行う。尚、毎回の授業時に礼法の確認、準備運動、各種受身を必ず行い柔道精神の理解と外傷発生防止に努める。

3. 授業計画

1. ガイダンス（柔道の歴史、礼節、発生する外傷）	9. 固技の基本動作
2. 柔道着の着用、礼法、受身（後受身、横受身）	10. 固技（袈裟固・肩固・横四方固）、投技復習
3. 基本動作（受身：後受身・横受身・前回受身）、固技（袈裟固）	11. 受身、約束乱取
4. 基本動作（受身：前受身・前回受身）、固技（袈裟固、肩固）	12. 受身、約束乱取（固技あり）
5. 受身、基本動作（姿勢・組み方・進退動作・崩し方）	13. 礼法、受身、投技、固技の復習、約束乱取
6. 受身、投技（背負投・体落・払腰）	14. 礼法、受身のテスト、固技、投技の総復習
7. 受身、投技（小内刈・大内刈・大外刈・出足払）	15. 投技・固技のテスト、解説および再試験
8. 投げ技の応用練習～立技の約束乱取	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習として、「体育学習における武道」のうち、特にp7～26を読み、柔道指導について理解をしておくこと。実技前はストレッチなどの準備運動を全身に対して十分にいき、身体を柔軟に動かせるように準備をすること。

「体育学習における武道（文部科学省）」

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2013/04/26/1333611_03_1.pdf

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

健康と体力の維持、増進のための身体や運動に基礎的な理論と実践方法を身に着けること。また、柔道精神、体力、歴史、礼法、基本動作、受身、立技、固技などの技能の習得を到達目標とする。さらに安全に対する意識を学び実践する。

6. 授業における学修の到達目標

健康と体力の維持，増進のための身体や運動に基礎的な理論と実践方法を身につけること。また，柔道精神，体力，歴史，礼法，基本動作，受身，立技，固技などの技能の習得を到達目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

授業への取組み姿勢（50%），および最終テストの結果（下記①②③）によって評価する。

- ① 身体の安全を，守れる体力・技術・知識を身につけているか（受身の試験 15%）
- ② 柔道の基礎的知識を理解して，その基本的技術を習得しているか（投技の試験 15%）
- ③ 講義内に行われる応用練習について理解しているか（20%）

8. テキスト・参考文献

講義内で参考資料を配布。

9. 受講上の留意事項

互いの負傷発生を防ぐため以下の項目を厳守すること。

- ・手足の爪は短く切っておくこと。
- ・ネイルは付けないこと。ネイルを付けていたら外すこと。
- ・装飾品（指輪，ネックレス，ピアス，ブレスレット，ミサンガなど）は授業前に必ず外しておくこと。
- ・髪の毛の長い学生は髪を結び襟につかないようにすること。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は講道館柔道二段有し，柔道指導歴などの実務経験を活かして実技指導を行う。て実技指導を行う。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

運動学		講義	教授 大森 肇	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目, スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322113 11531105 13220147 13531105	

1. 授業のねらい・概要

運動学という学問分野の捉え方は単一ではない。本授業では解剖学・生理学的な観点から運動器の形態・機能を中心に運動学を捉えることにする。運動器としての筋・骨格系を概観し、レジスタンストレーニングの実例と結びつけて学ぶ。またトレーニングの効果を生み出す神経・筋のメカニズムをマクロからミクロまでの視点で学ぶ。そうしたことを通じて、自己のトレーニング経験をより深く理解し、トレーニングのスキルを高めることをねらいとしている。

2. 授業の進め方

パワーポイントによるプレゼンテーション, 配布資料, 板書等により授業を展開する。

3. 授業計画

1. ガイダンス	9. 下肢を鍛えるレジスタンストレーニング
2. 多様な運動学の概念	10. 強度によるレジスタンストレーニング効果の違い
3. 解剖学・生理学的な運動器の機能を中心とした運動学	11. 筋収縮の様式とレジスタンストレーニング効果
4. 代表的な骨格筋の名称と作用様式	12. 神経・筋の構造と機能 (マクロからミクロまで)
5. 代表的な関節運動	13. 運動単位の分類と動員パターン
6. 肩および上肢を鍛えるレジスタンストレーニング	14. レジスタンストレーニング期間による効果の推移
7. 胸部および腹部を鍛えるレジスタンストレーニング	15. まとめ
8. 背部を鍛えるレジスタンストレーニング	

4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

各テーマについて予習し, 理解のための基盤を作っておくこと (30分)。復習時に講義内容を改めて整理し, 理解が不十分な部分は自ら調べを深め, 疑問点を次回のショートレポートで質問できるようにまとめておくこと (30分)。

5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

毎回の授業冒頭において, 前回のショートレポートで出された質問に答えることでフィードバックする。また, 定期試験後に全体講評を掲示または一斉メールにてフィードバックする。

6. 授業における学修の到達目標

レジスタンストレーニングの解剖学的・生理学的な理論を学び, 自己のトレーニング体験と融合させることで, 指導に活かせる知識を身につけることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

期末試験 (70%) および受講態度 (30%) を総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

資料を配布する。

9. 受講上の留意事項

私語, 水分補給以外の飲食, 授業内容に関する検索以外のスマホ・PC等の使用, 居眠りの4項目を禁止する。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

健康とスポーツA		講義	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、 スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11220130 11510102 12220146 12510102 13220125 13510102

1. 授業のねらい・概要

自由時間の増大にともない、スポーツを通じてどのように豊かな生活を過ごしたらよいかを考えることをねらいとする。スポーツという言葉は日常おおく使われるが、これから定義したり内容を限定しようとする問題が多い言葉である。

そこで、スポーツ生活について言語学的な理解とスポーツについての理解を深め、スポーツ生活について考え、学生たちが屋外で行う健康的なスポーツとして幅広い教養とスポーツを享受する能力を高め、ゆとりある社会生活を営むことを考えていく講義にする。

2. 授業の進め方

理論と実技を交えながら講義を行う。低下しつつある体力の回復を計ることを狙いとするとともにスポーツを通じて仲間づくりと、運動の量を確保しながら講義を進めて行きたい。

3. 授業計画

1. ガイダンス (教室にて)	9. サッカー (②班別による練習ゲーム)
2. 健康の考え方	10. ソフトボール (ルールの理解)
3. スポーツ活動	11. ソフトボール (簡単スコアの書き方)
4. 実技種目の説明	12. ソフトボール (簡単スコアの書き方・練習ゲーム)
5. サッカー (ルールの理解)	13. ソフトボール (①班別による練習ゲーム)
6. サッカー (パスの練習)	14. ソフトボール (②班別による練習ゲーム)
7. サッカー (パスの練習・練習ゲーム)	15. まとめ (歴史についての理解)
8. サッカー (①班別による練習ゲーム)	

4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

事前に 60 分ほどかけて、書籍などにより各種目のルールを理解しておくこと。

5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

授業最終日、各自に対応する。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツを通じてどのように豊かな生活を過ごしたらよいかを理解し、実践できることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

求められる実技がしっかり行えているか (50%)、また積極的に参加できているか (50%) を見て評価する。

8. テキスト・参考文献

随時指示する。

9. 受講上の留意事項

実技を行う際には運動に適した服装で出席すること。受講人数が多い場合は調整することもある。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツコンディショニングの理論と実際A		講義	准教授 牛島 詳力	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコースの専門 選択科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの専門基礎分野科目	科目ナンバリング	11322119 12220156 13322103	

1. 授業のねらい・概要

「スポーツコンディショニング」という言葉には幅広い領域が含まれる。競技の大会に向けて身体の状態を調整するという目的を達成するには、選手の体調面でのコントロールといった直接的な要素だけでなく、練習やトレーニングを安全に行える環境づくりや、予期せぬアクシデントなどに対してどのように対応するかについての指針を示したエマージェンシーアクションプラン（EAP）の策定など、環境面やシステム面の整備がその鍵となる。

本授業では競技スポーツ指導の現場で、選手が本来もつ能力を最大に発揮するうえで必要となる、選手の安全を守るための知識をはじめ、環境や仕組みづくりといった要素それぞれがどのようにアスリートのコンディショニングに関わっていくかをより深く学習し、スポーツの指導に従事する者あるいは医療従事者としての基本的知識を身につける。

2. 授業の進め方

授業では配布資料と板書を活用する。

3. 授業計画

1. ガイダンス 「コンディショニング」とは、	9. EAP: 心肺停止に対する対応
2. スポーツコンディショニングに関する資格・職種	10. EAP: 頭部外傷における対応
3. 関連各職種の理想的な連携・役割分担	11. EAP: 出血・外傷における対応
4. スポーツコンディショニングの長期計画	12. アスリートを守る環境づくり
5. スポーツコンディショニングの中期・短期計画	13. 暑熱環境下のコンディショニング
6. 外傷・障害からのリコンディショニング	14. 外傷の応急処置と再受傷予防（テーピング1）
7. アスリートを支えるシステムづくり	15. 外傷の応急処置と再受傷予防（テーピング2）
8. Emergency Action Plan（EAP）とは	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

自らが経験した競技スポーツあるいは国内または海外のプロスポーツや有名アスリートにおけるコンディショニングやそれにまつわる環境や仕組みについてつねに興味を持ち、それらに関するニュースを見聞した際には、自らのよく知る環境下ではどのように対処できるかについて思考を巡らせる習慣をもつ（翌週の講義までに1時間半程度）。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

コメントシート（成績評価の方法・基準を参照）については次の講義時に受講者全員に対して、定期試験については正答と問題の要点を希望者に開示する。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツ指導者あるいは医療従事者としてのスポーツコンディショニングに関する基礎的な知識を身につける。

7. 成績評価の方法・基準

授業中の態度、提出物や定期試験での成績を総合して評価を行う。

定期試験（50%）＋コメントシート合計点（40%）＋平常点*（10%）＝総合（100%）

*平常点（授業参加点）：授業での発言、質問など、教員の主観も含まれる。

追再試験について：何らかの理由で定期試験が受けられなかった者に対して追試験を行うことがある、しかし成績不良者に対する再試験は行わない。

8. テキスト・参考文献

テキスト： 特になし

参考文献： 講義の際に紹介する

授業内容に応じて資料を配布する。

9. 受講上の留意事項

毎回の授業時に配布されるコメントシートは必ず記入し提出すること。

講義回数の3分の1以上を欠席した場合は、定期試験の受験資格を失うこととする。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は、接骨院やプロスポーツチームにおける実務経験を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツ社会学(1)(2)		講義	講師 菅谷 美沙都	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの選択必修科目 スポーツトレーナーコースの専門選択科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11312101 12220117 13220118 11532104 12532104 13532104	

1. 授業のねらい・概要

オリンピックやワールドカップなど、世界的なスポーツイベントに対する国民の関心の高まりに象徴されるように、現代においてスポーツは強大な社会現象あるいは文化現象となりつつある。現代社会における生活や健康、さらには生きがいや福祉というキーワードはますます重要になっており、スポーツは私たちにとって必須の生活文化となりつつある。

人々はなぜスポーツを実施したり観戦したりするのだろうか。現代社会におけるスポーツの意味や価値をどのように理解するかは、種々のスポーツ指導者やスポーツ関連の職を目指すものにとって、専門性を問う基礎的な教養として非常に重要なことである。スポーツの起源や発展過程を歴史的な文脈で理解し、スポーツが人間や社会にとってどのような文化的な価値を有しているのか、社会学的な視点からの理解を深める。

2. 授業の進め方

授業ではレジュメを配布する。また、隔回授業最後に課題を提出し、授業内容の理解度を確認する。適宜、社会におけるスポーツの課題に関する新聞記事や資料を配布する。

3. 授業計画

1. オリエンテーション（授業の進め方、成績と評価について等）	9. 学校の運動部活動をめぐる問題①（教員の過重負担）
2. スポーツの概念と歴史①（スポーツとは何か、スポーツの歴史的発展）	10. 学校の運動部活動をめぐる問題②（部活動の地域展開）
3. スポーツの概念と歴史②（スポーツの社会的システム）	11. みるスポーツとは何か（スペクテイタースポーツの理解）
4. 文化としてのスポーツ①（日本人のスポーツ観）	12. 障がい者とスポーツ
5. 文化としてのスポーツ②（スポーツマンシップとフェアプレイ）	13. こどものスポーツ環境を考える
6. 社会の中のスポーツ①（スポーツの多様化）	14. スポーツと暴力の社会学
7. 社会の中のスポーツ②（スポーツマンガの社会学）	15. 現代社会におけるスポーツの課題（新しいスポーツのかたち）
8. 社会の中のスポーツ③（スポーツの産業化、スポーツと経済）	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

授業時に配布するレジュメや資料等を復習し、疑問点を明確にしておくこと。また、今回の講義内容に関する情報収集をしておくこと（新聞記事などを事前に配布することもある）。これらの自主学修には2時間以上が必要である。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施の直後、解答のポイントや評価の基準に関する説明を行う。また、授業時の課題については、今回の授業内で優秀な回答例を紹介し評価の基準等の解説を行う。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツの文化的な価値や意義を理解し、社会学の視点から現代社会におけるスポーツの在り方を思考する力を身につける。

7. 成績評価の方法・基準

期末レポート（50%）、授業時における課題（30%）、授業態度（20%）をみて総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

教科書は特に指定しない。適宜、資料・プリントを配布する。

参考文献：森川貞夫・佐伯年詩雄 編著「スポーツ社会学講義」（大修館書店，2009）

山田明編 「未来を拓くスポーツ社会学」（みらい，2020）

9. 受講上の留意事項

特になし。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。

スポーツトレーニング論Ⅰ		講義	教授 小笠原 正志	
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの専門選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11302102 11532105 12352101 12532105	

1. 授業のねらい・概要

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

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

2. 授業の進め方

主に、Power Point を用いたスライドおよび板書による講義形式で授業を行う。必要に応じて動画を教材として利用し、イラストを中心にわかりやすく編集された教科書を補足的に用いる。また、各回に行う課題の実施により、講義の理解度を確認しながら展開していく。

3. 授業計画

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

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

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

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

課題を提出の際、解答などを説明する。

6. 授業における学修の到達目標

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

7. 成績評価の方法・基準

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

8. テキスト・参考文献

小笠原正志、「健康生活とスポーツ」、SIS、2024

その他講義資料は必要に応じて配布する。

9. 受講上の留意事項

携帯電話の使用と飲食は認めない。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

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

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。