

| 授業科目区分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授業科目名     | 授業方法                                                                | 単位                | 時間 | 関連の深い授業科目                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----|------------------------------|
| 専門基礎                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 健康スポーツ心理学 | 講義                                                                  | 2                 | 30 | コーチング論<br>トレーニング科学<br>競技者育成論 |
| 学科・学年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 担当教員名     | 科目関連<br>実務経歴                                                        | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 |    |                              |
| AT学科<br>1年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 尼崎 光洋     | <input type="checkbox"/> 有<br><input checked="" type="checkbox"/> 無 |                   |    |                              |
| 授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                     |                   |    |                              |
| スポーツが個人の人格形成に及ぼす効果や、個人の性格や環境などがスポーツの選択・パフォーマンスに影響することを知る。さらにスポーツへの動機付けやコーチングの評価などの原理・原則から具体的な方法論までを学ぶ。<br>また、身体の発育発達過程における特徴的变化について理解し、年代に則したトレーニングおよび指導法の基本を身につけることを目標とする。                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                     |                   |    |                              |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                     |                   |    |                              |
| ・授業目標で挙げた学習項目を、「公認スポーツ指導者養成テキスト」に沿って講義をする。<br>・受講生自身の競技経験、競技者育成経験を振り返ってセルフポートフォリオを作成<br>・知識、理論と経験知、身体知と総合的に結び付けて、スポーツ心理学の知識を全員で共有し、習得することなども行う。<br>・発育発達過程に留意する重要性 ・体力の構成概念 ・身体諸器官の発育発達 ・スポーツ技術と発育発達<br>・発育期における技術獲得のパターン<br>・発育期における種目別スポーツ障害 ・性差 ・適切なトレーニング指導を考える                                                                                                                      |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 教科書・参考書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキスト・リファレンスブック                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 受講時留意点、その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照<br>● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。<br>● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。<br>● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。<br>● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。<br>● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。<br>※注意<br>授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします) |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 成績評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                     |                   |    |                              |
| 評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 評価割合 (%)  | 具体的な評価の方法、観点 など                                                     |                   |    |                              |
| 定期試験                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100       | 定期試験                                                                |                   |    |                              |
| その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                     |                   |    |                              |
| (合計)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100       |                                                                     |                   |    |                              |

| 回数 | 開講<br>予定日 | テーマ、内容、キーワード<br>教科書、配布資料            | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員<br>(備考) |
|----|-----------|-------------------------------------|------|-----|--------------|
| 1  |           | 行動としてのスポーツ<br>スポーツにおける動機づけ          |      | /   |              |
| 2  |           | メンタルマネジメント                          |      | /   |              |
| 3  |           | 他者観察<br>個人差を考慮したコーチング<br>日常生活における相談 |      | /   |              |
| 4  |           | 運動感覚<br>運動学習<br>フィードバック             |      | /   |              |
| 5  |           | 心理的サポート<br>イメージトレーニング               |      | /   |              |
| 6  |           | あがり、プレッシャー、スランプ                     |      | /   |              |
| 7  |           | 性格/自己概念<br>心理的コンディショニング             |      | /   |              |
| 8  |           | まとめ                                 |      | /   |              |
| 9  |           | ジュニア期のコーチング<br>年齢区分からみたコーチング        |      | /   |              |
| 10 |           | トレーニング至適年齢<br>遺伝の影響                 |      | /   |              |

| 回数 | 開講<br>予定日 | テーマ、内容、キーワード<br>教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員<br>(備考) |
|----|-----------|--------------------------|------|-----|--------------|
| 11 |           | 運動部活動でのコーチング             |      | /   |              |
| 12 |           | 中高年者へのコーチング              |      | /   |              |
| 13 |           | 性別の考慮①                   |      | /   |              |
| 14 |           | 性別の考慮②                   |      | /   |              |
| 15 |           | まとめ                      |      | /   |              |
|    |           |                          |      |     |              |
|    |           |                          |      |     |              |
|    |           |                          |      |     |              |
|    |           |                          |      |     |              |
|    |           |                          |      |     |              |