

2023年度
スポーツ・サイエンス・インスティテュート (SSI)
講義概要 (シラバス)



法政大学

科目一覧

【発行日：2023/5/1】最新版のシラバスは、法政大学 Web シラバス (<https://syllabus.hosei.ac.jp/>) で確認してください。

凡例 その他属性

〈他〉：他学部公開科目

〈優〉：成績優秀者の他学部科目履修制度対象科目

〈S〉：サーティフィケートプログラム_SDGs

〈ダ〉：サーティフィケートプログラム_ダイバーシティ

〈グ〉：グローバル・オープン科目

〈実〉：実務経験のある教員による授業科目

〈ア〉：サーティフィケートプログラム_アーバンデザイン

〈未〉：サーティフィケートプログラム_未来教室

【A9000】	コーチング学Ⅰ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	1
【A9001】	コーチング学Ⅱ [山田 快] 春学期授業/Spring	3
【A9002】	スポーツ医学Ⅰ [伊藤 マモル] 春学期授業/Spring.....	4
【A9003】	スポーツ医学Ⅱ [伊藤 マモル] 秋学期授業/Fall	6
【A9004】	スポーツ心理学 [荒井 弘和] 春学期授業/Spring.....	8
【A9005】	トレーニング科学 [佐藤 祐輔] 春学期授業/Spring	10
【A9006】	スポーツ経営論 [岩村 聡] 秋学期授業/Fall	12
【A9007】	スポーツ学入門 [中澤 史] 春学期授業/Spring	13
【A9008】	生涯健康論 [吉田 康伸] 春学期授業/Spring	15
【A9009】	トップアスリート論 [吉田 康伸] 秋学期授業/Fall	16
【A9010】	スポーツ方法論 [阿部 成雄] 秋学期授業/Fall	17
【A9011】	スポーツ文化論 [藤岡 成美] 秋学期授業/Fall	18
【A9012】	スポーツ栄養学Ⅰ [杉山 明美] 春学期授業/Spring.....	20
【A9013】	スポーツ栄養学Ⅱ [杉山 明美] 秋学期授業/Fall	21
【A9014】	コンディショニング科学Ⅰ [柳川 洗輔] 春学期授業/Spring	22
【A9015】	コンディショニング科学Ⅱ [柳川 洗輔] 秋学期授業/Fall	24
【A9016】	スポーツメンタルトレーニング論 [中澤 史] 秋学期授業/Fall	26
【A9017】	身体の測定と評価 [鈴木 康弘] 春学期授業/Spring	28
【A9018】	スポーツ生理学 [鈴木 康弘] 秋学期授業/Fall	29
【A9019】	リーダーシップ論Ⅰ [浅井 玲子] 春学期授業/Spring	30
【A9020】	リーダーシップ論Ⅱ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	32
【A9021】	スポーツビジネス論Ⅰ [岩村 聡] 春学期授業/Spring	34
【A9022】	スポーツビジネス論Ⅱ [岩村 聡] 秋学期授業/Fall	35
【A9023】	スポーツと法Ⅰ [森 浩寿] 春学期授業/Spring	36
【A9024】	スポーツと法Ⅱ [森 浩寿] 秋学期授業/Fall.....	37
【A9025】	アスリートのキャリアマネジメント [千葉 順] 秋学期授業/Fall.....	38
【A9026】	スポーツメディア論 [小池 隆俊] 秋学期授業/Fall	40
【A9027】	スポーツ産業論 [岩村 聡] 春学期授業/Spring	42
【A9028】	スポーツマーケティング論 [岩村 聡] 秋学期授業/Fall	44
【A9037】	アスリートキャリア論 [荒井 弘和] 春学期授業/Spring	46
【A9038】	スポーツ振興論 [山田 稔] 秋学期授業/Fall	47
【A9039】	スポーツ情報戦略論 [中谷 英樹] 秋学期授業/Fall	49
【A9040】	トレーニング理論と実践 [笠井 淳] 春学期授業/Spring	50
【A9042】	トレーニング理論と実践 [朝比奈 茂] 秋学期授業/Fall	51
【A9043】	トレーニング理論と実践 [伊藤 マモル] 秋学期授業/Fall	53
【A9044】	スポーツ組織論 [日比 千里] 春学期授業/Spring.....	54
【A9045】	身体運動学演習 [阿部 成雄] 春学期授業/Spring.....	55
【A9051】	スポーツ実習Ⅰ [朝比奈 茂] 春学期授業/Spring	56
【A9052】	スポーツ実習Ⅱ [朝比奈 茂] 秋学期授業/Fall	58
【A9200】	コーチング学Ⅰ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	60
【A9201】	コーチング学Ⅱ [山田 快] 春学期授業/Spring	62
【A9202】	スポーツ医学Ⅰ [瀬戸 宏明] 春学期授業/Spring	63
【A9203】	スポーツ医学Ⅱ [瀬戸 宏明] 秋学期授業/Fall	65
【A9204】	スポーツ心理学 [飯田 麻紗子] 春学期授業/Spring	67
【A9205】	トレーニング科学 [升 佑二郎] 春学期授業/Spring	69

【A9206】	スポーツ経営論 [望月 拓実] 秋学期授業/Fall	70
【A9207】	スポーツ方法論 [佐藤 祐輔] 春学期授業/Spring	71
【A9208】	スポーツ文化論 [海老島 均] 秋学期授業/Fall	73
【A9209】	スポーツ栄養学Ⅰ [杉山 明美] 春学期授業/Spring	74
【A9210】	スポーツ栄養学Ⅱ [杉山 明美] 秋学期授業/Fall	75
【A9211】	コンディショニング科学Ⅰ [朝比奈 茂] 春学期授業/Spring	76
【A9212】	コンディショニング科学Ⅱ [鶴田 昌也] 秋学期授業/Fall	78
【A9213】	スポーツ生理学 [鶴田 昌也] 春学期授業/Spring	80
【A9214】	リーダーシップ論Ⅰ [浅井 玲子] 春学期授業/Spring	81
【A9215】	リーダーシップ論Ⅱ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	83
【A9216】	セルフケア論 [越部 清美] 秋学期授業/Fall	85
【A9217】	スポーツ振興論 [山田 稔] 秋学期授業/Fall	86
【A9218】	スポーツ産業論 [井上 尊寛] 春学期授業/Spring	88
【A9219】	スポーツ社会学 [海老島 均] 春学期授業/Spring	89
【A9220】	アスリートキャリア論 [伊藤 真紀] 春学期授業/Spring	90
【A9221】	スポーツメディア論 [小池 隆俊] 秋学期授業/Fall	92
【A9222】	トレーニング理論と実践 [佐藤 彩乃] 秋学期授業/Fall	94
【A9228】	スポーツ実習 (テニス)Ⅲ [植村 直己] 春学期授業/Spring	95
【A9229】	スポーツ実習 (テニス)Ⅳ [植村 直己] 秋学期授業/Fall	96

HSS101LB

コーチング学 I

浅井 玲子

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ指導に関わる知識や考察を深め、自分自身の「理想の指導者像」の獲得を目指す。

「どのような指導者が求められているのか」「どのような指導者でありたいか」について共に学び、考える中で自分なりの指導者像を描くための礎となることが本講義のテーマである。

その過程を通じて、指導者とはどのような存在かについての考察を深め、指導のために必要な知識の概要や視点を獲得していく。

【到達目標】

- ・スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける
- ・多様なニーズに対応するスポーツ指導や育成についての知識を身につける
- ・指導者という視点を通して選手としての自己理解を深め、自分自身の指導スタイルについての考察を深める
- ・理想の指導者像の獲得への足場をつくる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この科目は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するために必要な科目です。講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられているため、日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、パワーポイントや資料などを用いて授業を進めていきます。

課題やリアクションペーパーは Hoppii を通じて提出、フィードバックを行い、授業内では、履修生からの示唆に富むコメントについて共有するとともに、前回授業課題の振り返りを行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	スポーツ指導者とは	①スポーツの意義と価値②公認スポーツ指導者とは③望ましい公認スポーツ指導者とは④安全で、正しく、楽しいスポーツの場を確保するに⑤あなたが理想とするスポーツ指導者とは⑥スポーツの価値を伝える指導者⑦スポーツライフの構築とスポーツ指導者⑧スポーツ指導者として求められる心構え⑨ジュニア対象指導者の重要性 (I-2-①)

第 2 回	スポーツ指導者の心構え・倫理	①倫理的問題が生じやすい構造的要因②表面化しにくい倫理的問題への対応③倫理に反する行為や言動④倫理に反する行為がもたらす影響 (I-2-②)
第 3 回	指導者の心構え・視点	①主体はプレイヤーである②スポーツの面白みとは③コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重④コミュニケーションスキルとしての「コーチング」⑤コーチングの基本的な理論⑥スポーツ指導者のコミュニケーションスキル⑦上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方⑧指導者の役割は「環境」を作ること (I-2-③)
第 4 回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ・特別講演】世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割Ⅰ	外部講師を招聘し（予定）、指導現場の実際の体験を踏まえて「世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割」について考察する (I-2-④)
第 5 回	指導計画のたて方	①スポーツ指導計画の重要性②スポーツ指導計画立案の原則③指導計画立案の準備④指導計画の種類⑤指導計画の実施、変更、検証 (I-6-①)
第 6 回	スポーツ活動と安全管理	①スポーツにおける安全確保の知識②施設・用具の点検③スポーツ活動における安全確保のための具体的行動④スポーツにおける保険制度 (I-6-②)
第 7 回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任Ⅰ	①危機管理体制の整備（リスクマネジメント）②スポーツ事故における法的責任 (II-2-①)
第 8 回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任Ⅱ	③スポーツ事故判例 (II-2-①)
第 9 回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権 (II-2-②)
第 10 回	プレイヤーと指導者の望ましい関係Ⅰ	①望ましいプレイヤー像とは②自ら考え工夫する環境とは (III-2-①)
第 11 回	プレイヤーと指導者の望ましい関係Ⅱ	③コーチングスキル「観察」と「承認」④その他のコーチングスキル (III-2-①)
第 12 回	ミーティングの方法	①ミーティングとは②なぜミーティングをするのか③ミーティング実施のポイント④指導者としてのモラル (III-2-②)
第 13 回	世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割Ⅱ	①世界における競技スポーツの競争環境②世界の舞台を目指すパスウェイ③世界を目指した育成における指導者の役割 (III-2-③)
第 14 回	総括（授業内試験）	習熟度確認のための試験を実施

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間程度を標準とする。授業内で扱った内容について、自身の活動に持ち帰り考察を深め授業に臨むこと。

授業内容に関連するスポーツ指導に関する時事事象について、情報収集を行うこと。

【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

【参考書】

随時必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート… 100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 %ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。

【学生の意見等からの気づき】

他の履修生の意見について授業内で紹介することによって、より理解が深まったという意見が多く見られました。本年度も、履修生の課題やアクションペーパーへの記載内容を紹介するなどの取り組みを行い、より積極的に授業に取り組める環境づくりを目指します。

【学生が準備すべき機器他】

- ・学習支援システムにアクセスできる機器
- ・Youtube などに公開した動画にアクセス、視聴できる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序、特別講師の状況などは情勢により変更する場合があります。その際には事前にお知らせします。

・忌引き、就職活動や競技における試合の為の欠席等については、分かり次第可及的速やかに担当教員へメールで連絡し指示を受けてください。

★ 公欠届など欠席に関する資料はメールのみで受理します。

【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of sports coaching to students taking this course.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the sports coaching
- ・ Discover individual ideal coaching style

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard preparation and review time for this class is approximately 2 hours.

Students are encouraged to incorporate what they have learned in class into their own activities and reflect on it as they participate in class.

Try to gather the latest information about sports coaching relevant to your course content.

HSS102LB

コーチング学Ⅱ

山田 快

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートの成長を支援（指導・育成）する上で修得しておくべき基礎知識を学び、その理解を深める。

【到達目標】

アスリートとそのアントラージュ（取り巻く関係者）を支援し、成長を導く上で欠くことのできない基礎知識や実践手法について理解を深め、それらをスポーツの現場で活かせるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本科目は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するにあたって受講が必要となる、講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられている。以上に伴い、同協会が指定する「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて授業を進めていく。また、リアクションペーパーなどから挙げられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、積極的に議論を深めることに活かす。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本科目の概要を解説し、単位認定の基準や受講にあたっての心得などを伝達する。 スポーツが人間や社会にとって、どのような意味をもつのかについて学ぶ（Ⅰ-1-①）。
第2回	文化としてのスポーツ	文化としてのスポーツとは何かについて学ぶ（Ⅰ-1-②）。
第3回	体力とは	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-①）。
第4回	トレーニングの進め方	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-②）。
第5回	トレーニングの種類	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-③）。
第6回	社会の中のスポーツ	現代社会におけるスポーツの特徴について学ぶ（Ⅱ-1-①）。
第7回	我が国のスポーツプロモーション①	諸外国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第8回	我が国のスポーツプロモーション②	わが国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。

第9回	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	ハイパフォーマンスアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割やもつべき視点について学ぶ（Ⅲ-9-①）。
第10回	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	ハイパフォーマンスアスリートの育成・強化に求められる取り組みとその評価方法について学ぶ（Ⅲ-9-②）。
第11回	競技力向上のためのチームマネジメント①	チームマネジメントとは何かについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第12回	競技力向上のためのチームマネジメント②	アスリート個人やチームの競技力向上にあたり、チームがどうあるべきなのかについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第13回	競技力向上のための情報とその活用	アスリートの競技力向上にあたり、活用すべき情報ともつべきグローバルな視点について学ぶ（Ⅲ-9-④）。
第14回	スポーツの価値を守るスポーツ権 総括	基本的人権としてのスポーツ権とは何かについて学ぶ。 本科目で学んだ内容を総括し、課題レポートを作成する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビや雑誌、インターネットなど、多様な情報媒体から得られるスポーツの動向に鋭敏になり、積極的に目を向けるよう心がける。その情報を授業で学習した事柄と照らし合わせ、スポーツに関わる最新の動向について知り、考えながら学習内容を復習する。また、次の受講に向けて、心身の状態を十分に整え、毎回の授業に臨む（1回の授業につき、4時間以上を目安に主体的な学習活動に励む）こと。

【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

【参考書】

必要に応じて、適宜紹介する。

【成績評価の方法と基準】

毎回の参加を前提に、授業への参画状況（70%）を要目として、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味し、総合的に評価する。欠席および遅刻は、厳重に取り扱うため、心して受講すること。

【学生の意見等からの気づき】

まずは、現在置かれているアスリートとしての立場から、競技活動を充実させることにつながる情報を提供したい。その上で、コーチとしての立場から、各自が専門とする競技やアスリートとコーチの関係づくり、自己研鑽などに関する考えを深めることができるような知識や事例の提供にも努める。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

This course focuses on learning the fundamental knowledge of sport coaching.

【Learning Objectives】

The goal of this course is to acquire skills for supporting athlete's development.

【Learning Activities Outside of Classroom】

For the next class, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

【Grading Criteria/Policy】

Grading will be decided based on discussion reports (70%), and the quality of term-end report (30%) in the class.

HSS103LB

スポーツ医学 I

伊藤 マモル

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、**医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てること**と、**運動学的知識を運動不足や疾病の予防、治療、リハビリテーションなどに役立てるために**、医学と運動学を融合させた学問といえます。

運動やスポーツは多くの人たちの人生を豊かにするための重要なツールです。ただし、運動やスポーツは至適レベルであれば身体にプラス効果となるが、過度な運動や運動不足は害をもたらします。

スポーツ医学 I では、トレーニングの基礎となる運動器の仕組みと働きをはじめ、痛みや病気を予防し、健康を保持増進するためのコンディション管理の重要性を学びます。そして、万が一の怪我や身体の不調に対応するための救急処置の手順などを確認するとともに、医学と運動学の双方向の視点から**知的アスリート**を目指すための知識と態度を養うことを目指します。

【到達目標】

- 骨、骨格筋などの代表的な名称を述べるができる
- コンディショニングの意義を述べるができる
- スポーツ外傷と障害を分類できる
- 食材を五色に分類する考え方でバランスのとれた食事を説明できる
- スポーツ傷害に対する適切な処置を例示できる
- ドーピングの問題点を説明できる
- 心理的ストレスの対処法を列挙できる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業の1回目と14回目は、所定の曜日・時限にオンラインのリアルタイム双方向型授業を実施します。2～13回目までの授業では、オンデマンドによるコンテンツを配信し、曜日・時限を設定せずに実施します。なお、オンデマンドの視聴スケジュールと方法は、授業支援システムの「教材」に資料を格納してあります。

オンデマンドコンテンツの視聴後に必ず**授業習熟度確認テスト**を行います。授業習熟度確認テストには**リアクションペーパー**が含まれています。学生からの質疑、フィードバックに関しては学習支援システムを通じて行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：オンライン/online

回	テーマ	内容
1	ガイダンス ＜Zoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞ (コンディショニングとトレーニング計画の基礎となるスポーツ医学)	①シラバスの確認 ※授業の進め方およびルールと評価方法 ②目標とトレーニング計画 ③アイシングの意義 ④RICE処置 ⑤コンディション記録の説明（スマホ・アプリの利用方法） ⑥授業習熟度確認模擬テスト（法政大学指定のメールアドレス登録の確認） ⑦アンケート
2	コンディショニング (コンディショニングの手法)	①コンディショニングの意義と手法 ②運動器の仕組みと働き ③コンディショニングを把握するための各種測定 ④授業習熟度確認テスト
3	スポーツによる精神障害と対策	①ストレス状況下におけるアスリートが直面する心理身体的問題とその対処 ②スポーツによる精神障害と対策 ③マインドフルネス ④授業習熟度確認テスト
4	アスリートの栄養摂取と食生活	①アスリートの栄養摂取 ②アスリートの食生活 ③競技に役立つ食材選択 ④授業習熟度確認テスト
5	スポーツ傷害総論 (スポーツ活動中に多いケガや病気 I)	①スポーツ競技と怪我 ②スポーツ外傷（怪我） ③スポーツ障害（痛み） ④アスリートの健康管理 ⑤授業習熟度確認テスト
6	運動器のしくみと働き	①骨 ②骨格筋 ③神経および血液 ④授業習熟度確認試験
7	熱中症 アスリートの内科的障害と対策 I)	①熱中症とは ②発汗と体温調整（体温上昇のリスク） ③熱中症の予防 ④授業習熟度確認テスト
8	水分補給と暑熱馴化 (アスリートの内科的障害と対策 II)	①熱中症の救急処置 ②水分補給 ③暑熱馴化 ④授業習熟度確認テスト
9	アスリートと薬物	①スポーツファーマシスト ②ドーピング防止 ③市販薬 ④サプリメント ⑤習熟度確認試験
10	血液と貧血 (アスリートの内科的障害と対策 III)	①スポーツと健康 ②スポーツと血液（ホルモン） ③スポーツの影響を受ける血液成分 ④スポーツ選手の貧血傾向 ⑤授業習熟度確認テスト
11	止血法・CPR (救急処置)	①出血時の処置 ②閉鎖湿潤療法 ③スポーツ心臓 ④突然死 ⑤心肺蘇生法（=CPR） ⑥AED操作の確認 ⑦授業習熟度確認テスト
12	テーピング	①テーピングの意義 ②一人で巻くテーピング ③授業習熟度確認テスト

- 13 筋肉痛 (スポーツ活動中に多いケガや病気Ⅱ)
- 14 コンディション記録と評価
＜対面授業または Zoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞

- ①筋肉痛のメカニズム
②筋肉痛の原因
③筋肉痛を起こす運動（筋収縮様式）
④習熟度確認試験
- ①コンディション記録の評価とレポート
②春学期の総括
③アンケート

学習支援システムからの「お知らせ」を着実に受け取るためには、@stu.hosei.ac.jp のアカウントメールを日頃より利用し、意識して定期的に着信内容を確認することが重要です。

また、**スポーツ医学Ⅰの単位取得者および再履修者**は、秋学期に開講する「スポーツ医学Ⅱ」を受講することができます。
※ 国際大会、大学対抗戦などともなう合宿および試合、あるいは忌引き、感染症予防法に定められた病気以外の自己都合によって期末試験を欠席した場合は、追再試（特別配慮）は行いません。

【Outline (in English)】

This class are learn basic knowledge effective for both medicine and kinematics. The purpose of this subject is to cultivate the knowledge and attitude necessary for intellectual athletes.

Viewpoints are as follows.

1. Learn medical knowledge to improve compatitiveness of athletes
2. Learn medical knowledge to improve health care of athletes
3. Learn basic emergency measures in the sports scene
4. Learn prevention and treatment against exercise deficit diseases and infectious diseases
5. Learn exercise therapy and rehabilitation

The first and fourteenth classes will be conducted as online real-time interactive classes on designated days and times.

The second through thirteenth classes will be delivered through on-demand content and will be conducted .

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

The overall evaluation for class credit is based on the following two items.

- 1) Test to check the level of proficiency in each class (about 7 questions): 40%
- 2) Reports on condition records: 20 %
- 3) Final exam: 40%.

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。
毎回のオンデマンドコンテンツの他、PDF 版の配布資料を授業支援システムに掲載します。履修者は必要に応じてダウンロードし、自己学習に役立てて下さい。

【テキスト（教科書）】

伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』増補改訂版、日本文芸社

【参考書】

1. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社
2. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
3. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
4. 清水昭他「体温を上げて健康な体を手に入れる」ブティック・ムック通巻 878 号

【成績評価の方法と基準】

1. 最終評価および単位認定は、授業習熟度確認テスト、コンディション記録のレポート、期末試験を総合して行います。
2. その評価の割合は、授業習熟度確認テストが **40 %**、レポート評価が **20 %**、期末試験が **40 %** です。
3. 成績評価は **100 点満点** とし、**60 点以上が合格（単位認定）** となります。
4. 期末試験の出題範囲は、1～14 回で扱った内容のすべてです。主として到達目標として示した内容について設問します。
5. 期末試験の**受験資格**は、オンデマンドコンテンツの視聴が **12 回** 以上を対象とします。

【学生の意見等からの気づき】

本科目の履修者全てが体育会に所属し、海外遠征や不定期な公式試合、そして強化合宿や朝練などの影響によって、通常の対面授業への参加が難しい学生が少なくないことに配慮し、**2021 年度**から授業形態をオンデマンド方式に切り替えました。

2020 年度から拡大した **Covid-19** の感染予防対策にも対応できる授業形態であり、授業を履修した学生からの授業終了後のアンケートから、本授業に対する評価や感想が好評だったことを確認しました。主な意見としては、通学負担の軽減、学習効率が高まった、集中できたなどであり、本科目のオンライン授業を高く評価する意見が多く寄せられました。

これらの回答は、履修者が所属する体育会活動における激しい練習、日常的な疲労蓄積などから、平時の授業に必ずしも集中できない学生が多いという背景があったと拝察されます。

【学生が準備すべき機器他】

1. オンライン授業を円滑に受講するためのインターネットの通信環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイス
2. 以下の項目を継続的に記録可能なスマートフォン・アプリなど
 - ①睡眠時間（睡眠状態）
 - ②脈拍数（心拍数）
 - ③歩数・歩行距離など
 ※詳細はガイダンスで説明します。

【その他の重要事項】

※**スポーツ医学Ⅰを履修せずにスポーツ医学Ⅱの単位のみを取得することはできません。**

オンデマンドの視聴スケジュールと方法は、授業支援システムの「教材」に資料を格納してあるので、各自で確認してください（ガイダンス時に追って説明する）。

HSS104LB

スポーツ医学Ⅱ

伊藤 マモル

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学Ⅱは、スポーツ医学Ⅰの単位取得者および再履修者を対象に授業を行います。

スポーツ医学Ⅱでは、スポーツ医学Ⅰを基礎としたアスリートの内科的障害ならびに整形外科的傷害を扱います。整形外科的なスポーツ傷害に関しては、バイオメカニクスの視点からのメカニズムを理解し対策を学びます。また、スポーツと健康を主眼においた健康の保持増進とその背景にある呼吸循環器系の働きとエネルギー供給などを学習し、スポーツと健康の関係を考えます。

これらの学びを通じて、スポーツ活動のメリットやデメリットの学びを深めつつ、スポーツ傷害の予防とコンディショニングを達成できる知的アスリートとしての態度と知識を養うことを目指します。

【到達目標】

1. 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給の仕組みを解説できる
2. スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語（主に機能解剖的な用語）を使用できる
3. スポーツ傷害の発症メカニズムを説明できる
4. アスリートの健康管理（コンディショニング）の重要性を述べられる
5. リハビリテーションとリコンディショニングの違いを説明できる
6. 高地や寒冷地、水中などでの特殊環境下におけるスポーツ障害について説明できる
7. スポーツ傷害の予防対策を列挙できる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

スポーツ医学Ⅱではスポーツ医学Ⅰで習得した内容を基礎に授業を進めます。

授業の1回目と14回目は、所定の曜日・時限にオンラインのリアルタイム双方向型授業を実施します。2～13回目までの授業では、オンデマンドによるコンテンツを配信し、曜日・時限を設定せずに実施します。

オンデマンドコンテンツの視聴後に必ず授業習熟度確認テストを行います。授業習熟度確認テストにはリアクションペーパーが含まれています。学生からの質疑、フィードバックに関しては学習支援システムを通じて行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：オンライン/online

回	テーマ	内容
1	ガイダンス ＜対面授業またはZoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞ (スポーツと健康・栄養・睡眠)	①シラバスの確認 ※授業の進め方およびルールと評価方法 ②スポーツと健康 ③スポーツと栄養（ドーピング） ④スポーツと睡眠（コンディショニングの手法） ⑤コンディション記録の説明 ⑥法政大学指定のメールアドレス登録の確認 ⑦アンケート
2	スポーツ障害Ⅰ：メカニズム	①スポーツ障害とは ②スポーツ障害のメカニズム ③授業習熟度確認テスト
3	スポーツ障害Ⅱ：使いすぎ症候群Ⅰ（下肢）	①主としてアキレス腱および膝関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善（リハビリテーション） ⑤授業習熟度確認テスト
4	スポーツ障害Ⅲ：使いすぎ症候群Ⅱ（体幹）	①主として体幹（腰部周辺） ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善（リハビリテーション） ⑤授業習熟度確認テスト
5	スポーツ障害Ⅳ：使いすぎ症候群Ⅱ（上肢）	①主として肩・肘・手関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善（リハビリテーション） ⑤授業習熟度確認テスト
6	スポーツ外傷Ⅰ（足・下腿）	①スポーツ外傷とは ②主として足関節・下腿・アキレス腱・膝関節 ③対象部位の解剖 ④原因と症状 ⑤予防と改善（リハビリテーション） ⑥授業習熟度確認テスト
7	スポーツ外傷Ⅱ（大腿部・体幹）	①主として大腿・股関節・腰部周辺 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善（リハビリテーション） ⑤授業習熟度確認テスト
8	スポーツ外傷Ⅲ（上肢・肩）	①主として頭部・頸・肩・肘・手関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善（リハビリテーション） ⑤授業習熟度確認テスト
9	スポーツ外傷Ⅳ（頭部・頸部）	①頭部打撲 ②脳震盪 ③頸椎捻挫 ④頸髄損傷 ⑤授業習熟度確認テスト
10	感染症対策Ⅰ：インフルエンザとCovid-19（アスリートの内科的障害と対策Ⅳ）	①風邪とは ②感染経路と感染予防行動 ③Covid-19とインフルエンザ対策 ④処方薬とドーピング ⑤授業習熟度確認テスト

- | | | |
|----|--|--|
| 11 | 感染症対策Ⅱ：細菌とウイルス
(アスリートの内科的障害と対策Ⅴ) | ①ウイルス
②細菌
③皮膚感染症
④アスリートに多い皮膚感染症とスポーツ用具・器材
⑤市販薬とドーピング
⑥授業習熟度確認テスト |
| 12 | 運動の必要性Ⅰ：デトレニング、運動不足の害 | ①運動不足の害
②運動の必要性
③デトレニングの影響
④競技を引退したアスリートの運動量低下と栄養管理
⑤授業習熟度確認テスト |
| 13 | 運動不足の害Ⅱ：肥満度よりも体脂肪率 | ①肥満度（BMI）と隠れ肥満
②身体組成と生活習慣病と栄養管理
③基礎代謝とエネルギー供給
④脂肪を減らす有酸素運動
⑤サプリメントとドーピング
⑥授業習熟度確認テスト |
| 14 | ＜対面授業または Zoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞
1) 発育発達と加齢の影響
2) スポーツ傷害に及ぼす性差
3) 特殊環境下におけるスポーツ傷害 | ①発育発達
②加齢
③性差によるスポーツ傷害の原因と対策
④異なる環境下（高地・寒冷地・水中）におけるスポーツ傷害の原因と対策
⑤授業習熟度確認テスト
⑥コンディション記録の評価とレポート
⑦秋学期の総括
⑧アンケート |

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。
毎回のオンデマンドコンテンツの他、PDF 版の配布資料を授業支援システムに掲載します。履修者は必要に応じてダウンロードし、自己学習に役立てて下さい。

【テキスト（教科書）】

伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』増補改訂版、日本文芸社

【参考書】

1. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社
2. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
3. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
4. 清水昭他「体温を上げて健康な体を手に入れる」ブティック・ムック通巻 878 号

【成績評価の方法と基準】

1. 最終評価および単位認定は、授業習熟度確認テストおよび期末試験を総合して行います。
2. その評価の割合は、授業習熟度確認テストが 50 %、期末試験が 50 %です。
3. 成績評価は 100 点満点とし、60 点以上が合格（単位認定）となります。
4. 期末試験の出題範囲は、1～14 回で扱った内容のすべてですが、主として到達目標として示した内容について設問します。
5. 期末試験の受験資格は、オンデマンドコンテンツの視聴が 12 回以上を対象とします。

【学生の意見等からの気づき】

本科目の履修者全てが体育会に所属し、海外遠征や不定期な公式試合、そして強化合宿や朝練などの影響によって、通常の対面授業への参加が難しい学生が少なくないことに配慮し、2021 年度から授業形態をオンデマンド方式に切り替えました。2020 年度から拡大した Covid-19 の感染予防対策にも対応できる授業形態であり、授業を履修した学生からの授業終了後のアンケートから、本授業に対する評価や感想が好評だったことを確認しました。主な意見としては、通学負担の軽減、学習効率が高まった、集中できたなどであり、本科目のオンライン授業を高く評価する意見が多く寄せられました。
これらの回答は、履修者が所属する体育会活動における激しい練習、日常的な疲労蓄積などから、平時の授業に必ずしも集中できない学生が多いという背景があったと拝察されます。

【学生が準備すべき機器他】

オンライン授業を円滑に受講するためのインターネットの通信環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイス

【その他の重要事項】

学習支援システムからの「お知らせ」を着実に受け取るためには、@stu.hosei.ac.jp のアカウントメールを日頃より利用し、意識して定期的に着信内容を確認することが重要です。
また、スポーツ医学Ⅰの単位取得者および再履修者は、秋学期に開講する「スポーツ医学Ⅱ」を受講することができます。
※スポーツ医学Ⅱではスポーツ医学Ⅰで扱った基礎的内容を元に授業を行うため、スポーツ医学Ⅰを履修（再履修）を前提に受講を認めます。
※ 国際大会、大学対抗戦などともなう合宿および試合、あるいは忌引き、感染症予防法に定められた病気以外の自己都合によって期末試験を欠席した場合は、追再試は行いません。

【Outline (in English)】

This class are learn basic knowledge effective for both medicine and kinematics. The purpose of this subject is to cultivate the knowledge and attitude necessary for intellectual athletes. Viewpoints are as follows.

1. Learn medical knowledge to improve compatitiveness of athletes
 2. Learn medical knowledge to improve health care of athletes
 3. Learn basic emergency measures in the sports scene
 4. Learn prevention and treatment against exercise deficit diseases and infectious diseases
 5. Learn exercise therapy and rehabilitation
- The first and fourteenth classes will be conducted as online real-time interactive classes on designated days and times.
The second through thirteenth classes will be delivered through on-demand content and will be conducted .
The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.
The overall evaluation for class credit is based on the following two items.

- 1) Test to check the level of proficiency in each class (about 7 questions): 50%.
- 2) Final exam: 50%.

HSS105LB

スポーツ心理学

荒井 弘和

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

運動・スポーツと心の関係を学ぶ。

【到達目標】

発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて理解し、スポーツ場面での実践に活かせるようになることを目指します。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、情報源把握力、信頼関係構築力）」と「状況判断・行動力（主に、自己変革力、環境変革力）」の育成に貢献することを目指します。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、スポーツ心理学の実践的なテーマを学習します。運動・スポーツは、私たちの心と深い関わりをもっています。運動・スポーツと心との関係を学ぶことは、効果的に運動・スポーツ指導を実践する上で欠かせません。この講義では、公認スポーツ指導者養成のための共通科目として、発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて、具体的かつ実践的に学び、実践できるようになることを目指します。

授業中の課題に対するフィードバックは、次の回の授業の序盤に、受講生全体に対して行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス、ジュニア期のスポーツ	この授業で扱う全体像を理解し、説明できるようになる。子どもに発達過程の身体的特徴、心理的特徴
2	ジュニア期のスポーツ	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-②
3	ジュニア期のスポーツ	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-③
4	スポーツの心理 I	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-①
5	スポーツの心理 I	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-②

6	スポーツの心理 I	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な個人指導を行えるようになる。II-3-③
7	スポーツの心理 I	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的なチーム指導を行えるようになる。II-3-③
8	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（リラクセーションに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
9	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（イメージトレーニングに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
10	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（集中力に関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
11	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（心理的コンディショニングに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
12	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（プレッシャー、あがり、スランプの克服に関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
13	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（リーダーシップに関する技法など）を活用して、コーチ・指導者を実践することができるようになる。III-6-②
14	スポーツの心理 II	メンタルマネジメントの技法（ストレスマネジメントの技法など）を活用して、コーチ・指導者を実践することができるようになる。III-6-②

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。

リファレンスブックの内容については、復習用の動画が用意されています。とくに、欠席した学生は活用してください。

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

日本スポーツ協会（編）「リファレンスブック」日本スポーツ協会

【参考書】

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 3 訂版」大修館書店

荒井弘和（編著）「アスリートのメンタルは強いのか？—スポーツ心理学の最先端から考える—」晶文社

平野裕一・土屋裕陸・荒井弘和（編）「グッドコーチになるためのココロエ」培風館

【成績評価の方法と基準】

(1) 授業の到達目標と対応した期末のレポートが 60%、(2) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が 40%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価となります。なお、初回の授業には、必ず出席してください。

【学生の意見等からの気づき】

「アンケートの結果など面白い内容で良かった。考えを様々な生徒に聞いていて好印象だった」「荒井先生の生徒への配慮や工夫が伝わってきて本当によかった」「体育会での交流やいろいろなスポーツのあり方について知れて良かったです。月曜日が楽しくなる授業でした」などの感想をいただきました。

この科目は、1年次から履修可能な必修科目ですので、平易に情報提供できるよう努めています。また、授業内レポートを課して、翌週にそのフィードバックを行う授業を展開します。

【学生が準備すべき機器他】

ありません。

【その他の重要事項】

授業の概要を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。

グループでのワークや、ペアでのワークを行いますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。

この授業の担当教員は、スポーツメンタルトレーニング上級指導士（日本スポーツ心理学会認定）や指導健康心理士（日本健康心理学会認定）などの資格を持っています。そして、ユース世代から日本代表・プロ選手までの幅広いアスリートのメンタルサポートを実践した経験や、大学にメンタルヘルス相談員として勤務した経験を活かし、現場での実践を具体的に指導します。

【Outline (in English)】**(Course outline)**

To learn about the relationship between exercise/sports and the mind.

(Learning Objectives)

This course aims to provide students with an understanding of program creation according to developmental stages, sports and individual and environmental factors, motivation for sports, evaluation of coaching, mental training, team management, etc., so that they can apply them in practical sports settings.

(Learning activities outside of classroom)

In order to be able to practice and apply the lecture contents, please come to class after gathering information so that you can tackle the report assignments presented during each class. Videos for reviewing the contents of the reference book are provided. In particular, students who were absent are encouraged to make use of them.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

1) 60% of the grade will be based on the final report corresponding to the class objectives, and 2) 40% of the grade will be based on your participation in assignments, presentations, group work, and exchanges of opinions during the class. If you are absent or late, your grade will be lowered. If your attendance is less than 2/3 of the number of times the class is conducted, you will receive an E grade. Please be sure to attend the first class.

HSS106LB

トレーニング科学

佐藤 祐輔

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業、トレーニング科学は「トレーニングによって何をどのように達成するか」を理解し、今後の競技人生や人生そのものを豊かにするために、トレーニングを活用できる知識と技術を身につけることとする。

【到達目標】

トレーニングの原理と原則を学び、トレーニングの種類と方法を体感し、プログラムの作成を行う知識を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

Semester前半は基本的に講義形式で、トレーニングの種類や方法から、トレーニングが人体に影響をメカニズムを学習する。Semesterの後半では、それらを学習した上で、グループに分かれ、トレーニングによって達成したい目標についてディスカッションを行い、トレーニング計画を立案する。このトレーニング計画をレポートとして提出する。

毎回、授業の終わりに、授業内で学んだ内容に関する簡易的な筆記テストを行い、筆記テストの解答用紙とリアクションペーパーを提出する。

加えて、次回の授業の際に、提出物に対するフィードバックを行う。なお、基本的に講義は現地にて行うが、現在の世間情勢を踏まえてオンラインでの講義に変更する場合もある。その場合は改めて連絡する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	本授業の目標や授業の進め方、諸注意などを説明し、「トレーニング科学」について概説する。
2	トレーニングと体力要素	「何を、どうやって、どのくらい」トレーニングしていくのか。体力要素からトレーニングによって達成できる指標を定めていく。
3	カラダの仕組みとトレーニングの科学的基礎	ヒトの基本的な解剖やエネルギー供給を通して、トレーニングによって何が生じるのかを学ぶ。
4	ストレッチの理論と実際	柔軟性を高めるストレッチについて、主にスタティックスストレッチ、ダイナミックストレッチについて学び、実践していく。
5	筋力トレーニングの理論と実践① 筋肥大と最大筋力	筋の収縮様式や負荷の設定方法などを学び、主に筋肥大・最大筋力に関するトレーニングを実践していく。

6	筋力トレーニングの理論と実践② 筋パワー	筋の収縮様式や負荷の設定方法などを学び、主に筋パワーに関するトレーニングを実践していく。
7	全身持久性トレーニングの理論と実際	有酸素運動能力の指標やトレーニング方法を学び、講義内で可能な範囲で全身持久性トレーニングを実践していく。
8	バランストレーニングの理論と実際	バランスに関わる感覚やその制御機構について学び、バランストレーニングを実践していく。
9	スピード・アジリティ系トレーニングの理論と実際	スピードとアジリティの概念を学び、そのトレーニング方法を実践していく。
10	休息	「休息」をトレーニングの一部として、その効果と重要性を学び、効率的な休息を実践していく。
11	体力測定とその活用方法からスポーツスキルの獲得過程	これまで学んできた体力を測定する方法とそれをさらにトレーニングに活用する方法を学習し、その体力要素からスキルを獲得していく過程からどうパフォーマンスに昇華していくかを学習していく。
12	ピリオダイゼーション	これまでに学んできたトレーニングプログラムを試合期や準備期などに合わせて計画的に遂行していくためのピリオダイゼーションについて学ぶ。
13	年間トレーニング計画の立案	ピリオダイゼーションを元にグループワークにて、年間のトレーニング計画を立案していく。
14	年間トレーニング計画の発表と議論	立案したトレーニング計画について発表を行い、フィードバックを得ることで、トレーニング計画に対する理解を深める。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。アクティブラーニングの際には必要に応じて準備する。加えて、スポーツに携わるものとして、しっかりと健康管理を行なうこと。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用しない。資料は必要に応じて配布する。

【参考書】

1. Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung - Training - Wettkampf, Guenter Schnabel, Hans-Dietrich Harre, Juergen Krug(2013)
2. 図解 スポーツトレーニングの基礎理論, 横浜市スポーツ医科学センター (2013)
3. トレーニングの科学的基礎—現場に通じるトレーニング科学のテキスト (2007)

【成績評価の方法と基準】

1) 授業への参画状況・小テスト・授業態度：60% 2) 課題・期末レポートの内容：40%

授業中の活動に対する参画状況について：授業中の活動には平常点およびリアクションペーパーへのコメントも含める。常識的な態度、かつ積極的な授業への参加を期待する。

小テスト・期末レポートについて：毎授業の終わりに簡易的なテストを実施する。期末レポート提出は締切期限厳守の上、点数は非公開とする。

なお、成績評価にあたり、期末レポートの提出は必須とする。

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません。

【Outline (in English)】

The objective of this class, Training Science, is to understand "what and how to achieve through training" and to acquire the knowledge and skills to utilize training to enrich future competitions and life.

Students will be expected to have completed the required assignments after each class meeting. Your study time will be more than four hours for a class.

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Class participation and in class contributio: 60%, Short reports : 40%.

HSS107LB

スポーツ経営論

岩村 聡

配当年次／単位：1～4 年年 / 2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

我が国のスポーツ行政のねらいとしくみを学び、地域におけるスポーツ組織の経営・運営の基本を習得する。

【到達目標】

地域におけるスポーツクラブの機能と役割について理解し、地域スポーツ組織のマネジメントの方法について学習する。特にプログラムサービス事業とクラブサービス事業について、その基本的な進め方を理解するとともにスポーツ事業の計画・運営・評価の基礎を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業では配布資料を基に地域におけるスポーツ組織の経営・運営の基礎を学びます。

授業は講義形式であり、対面形式の回とオンラインの回があります。対面形式オンラインともに毎回アクションペーパーの提出と確認テストの受験を求めます。確認テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (1)	我が国のスポーツ振興
2	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (2)	スポーツ行政の仕組みとねらい
3	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (3)	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」
4	地域スポーツクラブの機能と役割 (1)	地域スポーツクラブの必要性
5	地域スポーツクラブの機能と役割 (2)	地域スポーツクラブの立ち上げと運営
6	スポーツ組織の運営 (1)	地域におけるスポーツ経営
7	スポーツ組織の運営 (2)	総合型地域スポーツクラブの育成と運営
8	スポーツ組織のマネジメント (1)	スポーツ組織のマネジメント
9	スポーツ組織のマネジメント (2)	スポーツ事業のマーケティング
10	スポーツ組織のマネジメント (3)	スポーツ事業のプロモーション
11	対象に合わせたスポーツ指導 (1)	中高年者とスポーツ

12 対象に合わせたスポーツ指導 (2)

13 対象に合わせたスポーツ指導 (3)

14 試験・まとめと解説 期末試験を行う

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。事前に参考書を読んでいることが望ましい。

【テキスト（教科書）】

授業時にレジュメを配布する。

【参考書】

(1) リファレンスブック：(公)日本スポーツ協会

(2) 総合型地域スポーツクラブ：大修館書店

(3) クラブづくりの 4 つのドア：文部科学省

【成績評価の方法と基準】

授業中に求めるリアクションペーパーや確認テスト 60%、レポート 10%、期末試験 30%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

授業環境を適切に保つよう努める。

【学生が準備すべき機器他】

特になし

【その他の重要事項】

特になし

【Outline (in English)】

Course outline

Learn the aims and mechanisms of sports administration in Japan, and acquire the basics of management and operation of sports organizations in the region.

Learning Objectives

Students will learn about management methods based on a survey of the functions and roles of sports clubs in the community. Understand how to proceed with program service projects and club service projects. Acquire the basics of planning, operation, and evaluation points of sports projects.

Learning activities outside of classroom

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. It is desirable to have read reference books in advance.

Grading Criteria /Policy

Term-end examination: 60%, Short reports : 40%

HSS108LB

スポーツ学入門

中澤 史

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業は、SSI においてスポーツ科学を学ぶための導入科目として位置づけられます。そのため、国内外における最新のスポーツ科学の動向を概観することにより、当該分野に関連する基礎的な知識の習得を目指します。

【到達目標】

1. スポーツ科学がパフォーマンスの向上に資する効果について理解を深める。
2. スポーツと心身の健康の関係について理解を深める。
3. スポーツの文化的側面について理解を深める。
4. スポーツの教育的効果について理解を深める。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業では、スポーツ、パフォーマンス、こころと身体、健康、文化、教育、コーチングをキーワードとし、最新のトピックスを踏まえた講義、実習および事例検討を通じてスポーツ科学分野における広範な知識や情報を習得する。授業で習得した知識や情報を、自らが取り組むスポーツシーンにおいてどのように活かしていくのかを考えることが重要となる。そのため授業では、習得した知識や情報の活用方法についてまとめたリアクションペーパー等に取り組むことになる。リアクションペーパー等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の概要説明、スポーツと私について考察する
2	スポーツと体育	スポーツの歴史的変遷について学ぶ
3	健康を考える	少子高齢化社会におけるスポーツの役割について学ぶ
4	身体のメンテナンス	熱中症、水分補給等について学ぶ
5	トレーニングの理論と方法	トレーニングの理論と方法について学ぶ
6	スポーツ障害	スポーツ障害の実際について学ぶ
7	スポーツ政策	Jリーグに関する事例を通してスポーツ政策のあり方について学ぶ
8	スポーツ文化	野球とベースボールを通してスポーツ文化について学ぶ
9	アスリートのキャリア形成 1	正社員と非正規社員
10	アスリートのキャリア形成 2	給与のしくみ
11	コーチング	事例から学ぶコーチング
12	スポーツの指導者 I	高校サッカーの事例を通してスポーツ指導のあり方について学ぶ

13	スポーツの指導者 II	高校ラグビーの事例を通してスポーツ指導のあり方について学ぶ
14	総括	授業のまとめ、授業内レポート

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各 2 時間であり、その具体的な取り組み内容は次の通りです。

1. スポーツ場面や日常生活で感じたこと・気づいたことを日々記録してください。記録した内容が本授業の理解を深める手がかりとなります。
2. テレビ、新聞、Web 等から発信される種々のスポーツ関連の情報に目を向ける習慣をつけてください。その作業により、本講義内容の理解が深まります。
3. 指定した文献等がある場合には、事前に熟読しておくようにしてください。

【テキスト（教科書）】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【参考書】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【成績評価の方法と基準】

次の基準に従い総合的に評価します。

1. 授業への参画状況 50 %、リアクションペーパー等の提出物 50 % による総合評価。
2. 出席回数が授業実施回数の 2/3（10 回出席）以上に満たない場合は E 評価とします。
3. 授業概要について説明するとともにリアクションペーパーを課すため、初回授業から出席してください。
4. 授業への参画状況とは、単に出席していることを意味するのではなく、ディスカッションや各種授業運営に主体的にかかわることを評価の対象とするという意味です。
5. リアクションペーパーおよびレポートでは、授業で習得した内容が適切に記述できているかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

競技種目、学部、学年等の垣根を越えた新規の人間関係を構築し、活発な意見交換を行うためグループワークを取り入れたアクティブラーニングを展開します。

【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのノートパソコンやモバイル機器等を準備してください。

【その他の重要事項】

1. 原則として対面授業を実施する予定です。ただし、感染症の影響等によりオンライン授業に変更される場合があります。そのため、学習支援システムやメールによる案内を確認するようにしてください。
2. 授業計画は、感染症の拡大状況、受講者数や受講者からの要望に応じて変更される場合があります。

【Outline (in English)】

【Course outline】

This class is positioned as an introductory course for studying sports science at SSI. Therefore, we aim to acquire basic knowledge related to the field by overviewing the latest trends in sports science in Japan and overseas.

【Learning Objectives】

1. Deepen understanding of the effects of sports science on improving performance.
2. Deepen understanding of the relationship between sports and physical and mental health.
3. Deepen understanding of the cultural aspects of sports.
4. Deepen understanding of the educational effects of sports.

【Learning activities outside of classroom】

The preparatory study and review time for this class is 2 hours each, and the specific content of the efforts is as follows.

1. It is desirable to record daily what you felt / noticed in sports scenes and daily life. The recorded content will be a clue to deepen your understanding of this class.
2. Get in the habit of looking at various sports-related information sent from TV, newspapers, the Web, etc. This work will deepen your understanding of the contents of this lecture.
3. If you have any specified documents, please read them carefully in advance.

[Grading Criteria /Policy]

1. Overall evaluation based on 50% participation in class and 50% submission of reaction papers etc.
2. If the attendance is less than $\frac{2}{3}$ of the class sessions (10 sessions), the student will receive an E grade.

HSS201LB

生涯健康論

吉田 康伸

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

複雑化した現代社会の中で我々の身体はストレスによって様々な障害が引き起こされている。特にかつての成人病が現在では生活習慣病となり、子供達においてもこの病気にかかることが多くなってきている。

そこで当講義では健康を維持するために必要な食事や運動、あるいは喫煙が体に及ぼす影響といった身近な問題を取り上げ、生涯健康であるためにはどうしたらよいかを考えていく。

【到達目標】

- ①日常生活改善に役立てられるよう講義の内容を理解する。
- ②各回で取り上げたテーマについて、各自が該当する問題点や解決方法を理解する。
- ③競技力向上に繋がられるよう体調管理の重要性を知る。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義形式で授業を進め、日常生活の中で、健康を維持増進するために必要な諸問題を取り上げ、資料配布や板書、ビデオ等を用いて説明し、毎回リアクションペーパーを提出してもらう。その中で質問に対するの回答等、次回授業の冒頭で、復習を兼ねて全体に対してフィードバックを行う。なお、必要に応じてビデオ等を使用する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし / No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	ガイダンス、受講希望者志望理由記入	授業の概要を説明し、各自に受講志望理由を記入してもらう。
第 2 回	受講者決定、各種の測定について	身体組成やトレーニング値等、各種の測定について説明する。
第 3 回	飲酒について	飲酒における害及び正しい飲み方等を取り上げる。
第 4 回	喫煙について（喫煙の害と禁煙法等）	喫煙における害や禁煙法等について取り上げる。
第 5 回	肥満の成因について	肥満になる成因についていくつか取り上げる。
第 6 回	肥満に繋がる生活習慣について	ビデオ教材を用いて、肥満になりやすい生活習慣について確認する。
第 7 回	栄養学（目的別栄養摂取）	各目的別の栄養摂取について取り上げる。
第 8 回	睡眠について	正しい睡眠方法やより良い睡眠をとるための環境等について説明する。
第 9 回	トレーニングについて	トレーニングの原則を取り上げ、基本的な方法を説明する。
第 10 回	スポーツライフマネジメントについて	運動（トレーニング）、栄養（食事）、休養（睡眠）を組み合わせたトータルでの効果について解説する。
第 11 回	熱中症について	熱中症について、各症状別対処法や正しい水分補給等を説明する。
第 12 回	ストレスについて	ストレスの概論について説明し、各自のストレス状態について簡単なチェックをする。
第 13 回	流行の健康法について、講義総括	流行の健康法をいくつか取り上げ、授業の総括を行う。
第 14 回	授業総括と筆記試験	授業で取り上げたテーマについて総括を行った後、筆記試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業で取り上げたテーマについて、各自が該当する問題点や解決方法を確認し、次回取り上げるテーマについての自分なりのイメージを持って授業に臨むこと。

【テキスト（教科書）】

特に決まったテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

【参考書】

必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（60%）、筆記試験（40%）により総合的に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

日常生活改善のための知識は概ね理解出来ているようなので、さらに栄養学等の取り上げる問題によっては、スポーツ選手としての競技力向上に繋げる意識を高めてもらうことを目指す。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Within the complicated contemporary society, our bodies are caused various stresses by stress.

Especially in the past adult diseases now become lifestyle hospitals, Children are increasingly getting into this disease.

In this lecture, we take up familiar issues such as the meals and exercise necessary to maintain health, or the influence of smoking on the body, we will think about what to do in order to be healthy for life.

【Learning Objectives】

- 1.Understand the content of the lecture so that it can be useful for improving the date and time.
- 2.Understand the problems and solutions that apply to each person.
- 3.Know the importance of physical condition management so that it can lead to improvement of competitiveness.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Have your own image of the theme that each person will take up next time.

【Grading Criteria / policy】

The participation status in the class is evaluated as 60%, and the written test is evaluated as 40%.

HSS202LB

トップアスリート論

吉田 康伸

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

国内外のトップアスリートに注目し、彼らの経歴や考え方、トレーニング方法等を調べ、ディスカッションを通して、トップアスリートの特徴について考察する。

【到達目標】

- ①日頃から取り組んでいる競技と併せ、他競技のルールや歴史等についても理解を深め、視野を広げる。
- ②各アスリートの経歴を調べる中で、練習に取り組む姿勢や日常生活の過ごし方等、彼らが優れたパフォーマンスを発揮するために努力している点について探り、理解する。
- ③各自が理想のアスリート像を確立させ、競技生活や競技力向上に役立てる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

演習形式で授業を進め、スポーツ界で活躍する（した）一流選手を取り上げ、彼らの経歴や考え方、トレーニング方法等の特徴についてまとめ、ディスカッションしていく。

各自が関心のある選手について調査し、個人あるいはグループごとに資料を作成して、その内容を発表してもらう予定である。なお、必要に応じてビデオ等を使用する。

最終授業で、13 回までの講義内容のまとめや復習だけでなく、授業内で行った課題に対する講評や解説も行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	ガイダンス、受講者決定	授業概要について説明し、受講者の確認をする。
第 2 回	トップアスリートとは（意識、練習法等）	トップアスリート特有の考え方やトレーニング方法について説明する。
第 3 回	トップアスリートの紹介（1）チームスポーツ・野球選手等	ビデオ又は資料を用いてトップアスリートの紹介をする。
第 4 回	トップアスリートの紹介（2）チームスポーツ・バレーボール選手等	ビデオ又は資料を用いてトップアスリートを紹介する。
第 5 回	トップアスリートの紹介（3）個人スポーツ・陸上選手等	ビデオ又は資料を用いてトップアスリートを紹介する。
第 6 回	各競技のアスリート発表（1）チームスポーツ・バスケットボール選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第 7 回	各競技のアスリート発表（2）チームスポーツ・アメフト選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第 8 回	各競技のアスリート発表（3）チームスポーツ・野球選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第 9 回	各競技のアスリート発表（4）チームスポーツ・アイスホッケー選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第 10 回	各競技のアスリート発表（5）個人スポーツ・卓球選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第 11 回	各競技のアスリート発表（6）個人スポーツ・バドミントン選手等及びディスカッション	個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。

第 12 回 各競技のアスリート発表（7）個人スポーツ・フェンシング選手等及びディスカッション

個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。

第 13 回 各競技のアスリート発表（8）個人スポーツ・ゴルフ選手等及びディスカッション

個人又はグループによってトップアスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。

第 14 回 授業総括とレポート作成、提出

授業総括を行った後、レポートを作成し提出する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。毎回取り上げる競技やトップアスリートの特徴等を再度確認、復習し、自身の発表でアスリートに関するより詳しい内容を述べられるよう、資料の作成に努めること。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

【参考書】

必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（50%）、グループ発表（20%）及びレポート（30%）により総合的に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

授業で取り上げたアスリート及び競技について、詳しく解説、補足することを目指す。

【その他の重要事項】

バレーボール現 V リーグでの選手経験及び国際バレーボールコーチと日本スポーツ協会公認バレーボールコーチの資格を有し、大学バレーボールチームのコーチ及び監督経験を活かしてトップアスリートについての授業を行う。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Pay attention to domestic and international top athletes, examine their backgrounds, thoughts, training, methods, and discuss characteristics of top athletes through discussion.

【Learning Objectives】

1. In addition to the competitions that you are engaged in on a daily basis, deepen your understanding of the rules and history of other competitions and broaden your horizons.
2. Explore and Understand each athletes commitment to practice and how they spend their daily lives in their efforts to achieve excellent performance. .
3. Establish an ideal athlete image and use it for competitive life.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Try to create materials so that you can give more details about the athletes you are looking for.

【Grading Criteria / policy】

The participation status in the class is evaluated as 50%, group presentations(20%) and reports is evaluated as 30%.

HSS203LB

スポーツ方法論

阿部 成雄

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

自分の身体やことに関する知識を深め、日常生活やスポーツ実践場面、スポーツ指導場面で活かすことを目的とする。

【到達目標】

- ・心身のトレーニングの理論について、理解を深める
- ・心身のコンディション調整について、理解を深める
- ・スポーツ実践者、指導者としての活動に役立てられるようになる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

スポーツでは心身の状態を理解し、コントロールすることが求められる。本授業では心身両面のトレーニング方法、コンディショニングに関する知識を獲得し、自身の身体やことへの理解につなげていく。そして、本授業で得た知識を自身の競技や指導場面に活かせるようになることを目指す。

各授業では講義および技法の実践、グループワークを行い、授業内容を深めていく。毎回の授業ではリアクションペーパーの提出を求め、次回の授業でフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業内容について説明する。
2	体力とは	体力の定義、運動の心身への効果について学習する。
3	トレーニングの理論	トレーニングの種類やトレーニング理論の3原理5原則について学習する。
4	運動学習・練習方法	運動学習・練習方法について学習する。
5	トレーニング計画	トレーニング計画の重要性について理解し、自身のトレーニング計画を立てる。
6	メンタルトレーニングの基礎	メンタルトレーニングについて学習する。
7	心理テストの実施・解説	心理テストを実施し、自己理解を深める。
8	目標設定	目標設定について学習する。
9	リラクゼーション技法	リラクゼーション技法について学習する。
10	イメージ技法	イメージ技法について学習する。
11	スポーツと健康	スポーツと健康、メンタルヘルスについて学習する。
12	スポーツの指導	指導者に求められるスキルについて学習する。
13	スポーツ現場での応用	事例を通して、スポーツ現場での実践について検討する。

14 総括

授業のまとめ、期末レポートの作成

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。授業後に行うべき課題や次の授業に向けての準備等は、必要に応じて指示します。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用しない。資料は必要に応じて配布します。

【参考書】

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

(1) 授業中の活動に対する参画状況・授業態度・リアクションシートが60%、(2) 期末レポートが40%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。

【学生の意見等からの気づき】

授業内で実施するアンケートの結果や授業の進捗により、講義内容に修正を加える場合もある。

【その他の重要事項】

グループワークを行いますので、協力的な態度で授業に出席してください。

【Outline (in English)】

The aim of this course is to help students acquire physical and psychological knowledge. The goals of this course are to understand them and use this in daily life, playing sport and coaching.

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Term-end report: 40%, in class contribution(including short report in each classes): 60%

HSS109LB

スポーツ文化論

藤岡 成美

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業では、現在に至るまでスポーツが文化として発展してきた歴史やその社会背景を学んだ上で、現代スポーツの現状と課題を多角的に理解します。これらの学修を通じ、今後「する」「みる」「ささえる」といったさまざまな形でスポーツに関わる上で役立つ教養の獲得を目指します。

【到達目標】

- (1) 各回の授業内容に関連したトピックについて、スポーツ文化として発展してきた歴史的・社会的背景を理解し、説明できる
- (2) 各回のトピックについて、スポーツに関する現状・課題を多角的に捉えることができる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

対面で授業を実施しますが、感染症流行状況に応じて変更される場合は事前にアナウンスします。

各回の授業は、原則として以下の流れで進めていきます。

- (1) 前回授業の復習・解説、リアクションペーパーの紹介など
- (2) 講義（リアクションペーパーの記述）

また、第11・12回授業ではグループワーク・ディスカッション等を取り入れる予定です（受講人数次第では変更する可能性もあります）。こうしたアクティブラーニングを通じて、自身の意見をまとめて発表するだけでなく、学生間で意見共有することでスポーツに関わる現状や課題について多角的に捉える機会とします。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	授業概要や進め方を説明するとともに、スポーツ文化が生まれる側面を概説する
第2回	スポーツの起源と歴史	近代以前のスポーツや近代スポーツの誕生、オリンピック、日本におけるスポーツといったテーマから、スポーツの起源と歴史を学ぶ
第3回	子ども・青少年のスポーツ (1) スポーツと教育	スポーツと教育に関する歴史を概説し、現代の学校体育と運動部活動に関する課題を学ぶ
第4回	子ども・青少年のスポーツ (2) 実施環境と体力向上	学校現場以外の運動・スポーツについて、実施状況やその環境、体力向上に関する現状と課題を学ぶ
第5回	「する」スポーツ (1) 生涯スポーツ発展の歴史	「する」に着目し、生涯スポーツが発展した歴史を学ぶとともに、現在のわが国におけるスポーツ関連法や計画を理解する

第6回	「する」スポーツ (2) スポーツ実施状況とスポーツの概念変化	現在、人々はどのような形でスポーツを実施しているのか実際のデータから理解するとともに、「する」スポーツに関するトピックからスポーツ文化の変容を考える
第7回	「みる」スポーツ (1) メディアの変遷	スポーツの関わり方の一つ「みる」に着目し、メディアの変遷を理解した上でスポーツとメディアとの関係を考える
第8回	「みる」スポーツ (2) コンテンツの変遷	「みる」スポーツコンテンツである企業スポーツやプロスポーツの歴史およびスポーツ観戦の現状について学ぶとともに、「みる」スポーツに関するトピックからスポーツ文化の変容を考える
第9回	スポーツを支える組織・人材	スポーツを「ささえる」関わり方に着目し、スポーツに従事する人材や組織について学ぶとともに現在の課題を考える
第10回	スポーツを通じた社会変化	近年のスポーツを通じた地域・経済活性化等について、スポーツイベントやツーリズム、スタジアム・アリーナ改革等の事例を用い、期待される背景やその効果、課題等を学ぶ
第11回	現代スポーツの課題 (1) 大学スポーツ	「大学スポーツ」に関する現状を概説し、学生同士のディスカッションを通じてその課題について考える ※受講人数によって変更する可能性あり
第12回	現代スポーツの課題 (2) アスリートのキャリア	「アスリートのキャリア」に関する現状を概説し、学生同士のディスカッションを通じてその課題について考える ※受講人数によって変更する可能性あり
第13回	授業内試験	授業の理解度を確認するための試験を行う
第14回	解説・まとめ	第13回試験の解説を行い、授業を総括する

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の予習・復習に必要な時間はおよそ2時間です。

予習では、参考書等の関連ページを事前に読んでおいてください。復習では、予習と同様に参考書や配付資料を再度確認するとともに、各回の授業に関する新聞記事・ニュースを閲覧してください。

【テキスト（教科書）】

なし（必要な場合は適宜指示します）

【参考書】

井上俊, 菊幸一. (2020). よくわかるスポーツ文化論. ミネルヴァ書房. 2500 円 + 税. ISBN : 978-4623088393.
新井博 (編著). (2019). 新版 スポーツの歴史と文化. 道和書院. 2300 円 + 税. ISBN : 978-4810521351.

【成績評価の方法と基準】

到達目標にて示した2項目について、以下の基準をもとに評価します。

(1) 各回のワーク… 70%

各回の授業時間内に提示されたミニテストやリアクションペーパーについて、毎回100点満点で採点します。

(2) 授業内試験… 30%

第13回にて行われる授業内試験を100点満点で採点します。

(1) の合計点を70%、(2) を30%の比率に直し、その合計点で評価します。

【学生の意見等からの気づき】

本年度より着任したためフィードバックできません。

【学生が準備すべき機器他】

ミニテストやリアクションペーパーを提出するため、PCを毎回必ず持参してください。その他、準備が必要な物に関しては授業前にアナウンスします。

【その他の重要事項】

本授業では「各回の授業テーマを、自身の過去の経験や現在の状況と照らし合わせて考えること」「自身の考えをアウトプットすること」「他者の意見を聞き、考えを深めること」を重視します。各回のリアクションペーパーでは、授業を受けた上で自身の意見を積極的に記述するようにしてください。

また、各回の授業テーマに関連した時事ニュースを取り上げることがあります。こうした時事ニュースに普段から触れるように努め、ニュースに対する疑問・自身の考えを持つように意識してください。

【Outline (in English)】**■ Course outline**

This course introduces the history and social background of the development of sport as a culture up till the present. Students will understand the current status and issues of modern sport from various perspectives. Through these studies, students aim to acquire an education that will be useful when they are involved in various forms of sport in the future, such as "playing", "watching" and "supporting" sport.

■ Learning Objectives

By the end of the course, students should be able to do the followings:

- (1) To be able to understand and explain the historical and social background of the development of sport culture with regard to the topics related to the content of each class.
- (2) To be able to grasp the current situation and issues related to sport from various perspectives with respect to each topic.

■ Learning activities outside of classroom

Your study time will be more than two hours for a class.

Before each class meeting, students will be expected to have read reference books on topics related to the next lecture.

After each class meeting, students will be expected to review the reference books and handouts again, as well as read articles and news related to each class.

■ Grading Criteria /Policies

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Work in each session: 70%, Term-end examination: 30%

HSS204LB

スポーツ栄養学 I

杉山 明美

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

【到達目標】

- ・身体の仕組みやケガの成り立ち、栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

春学期は対面授業を基本とする。授業計画等の変更については、学習支援システムでその都度提示する。授業は講義とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第 2 回	栄養管理の重要性	新しい栄養学の必要性について学ぶ。
第 3 回	パフォーマンスと栄養	パフォーマンスと栄養の関係について学ぶ。
第 4 回	アスリートの食事	アスリートが必要としているバランスのとれた食事について学ぶ。
第 5 回	消化と吸収	身体の消化と吸収のしくみとパフォーマンスの関係について学ぶ。
第 6 回	エネルギー代謝	身体の中でエネルギーを作り出すシステムについて学ぶ。
第 7 回	スポーツと栄養素 目 (たんぱく質)	たんぱく質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響を学ぶ。
第 8 回	スポーツと栄養素 目 (糖質)	糖質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 9 回	スポーツと栄養素 目 (脂質)	脂質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 10 回	スポーツと栄養素 目 (ビタミン①)	ビタミンの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 11 回	スポーツと栄養素 目 (ビタミン②ミネラル①)	ビタミンとミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。

第 12 回	スポーツと栄養素 目 (ミネラル②)	ミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 13 回	総括 I (試験) 目	春学期の授業内容（基礎内容）について理解度を確認するための試験を行う。
第 14 回	総括 II (試験) 目	春学期の授業内容（応用内容）について理解度を確認するための試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

【テキスト（教科書）】

学習支援システムで提示する

【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018 年、1400 円

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（50%）、試験（50%）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

- ・集中力が持続できるような授業構成を行う。

【その他の重要事項】

- ・併せてスポーツ栄養学Ⅱも受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

【Outline (in English)】

(Class outline)

Learn specific conditioning methods using the latest scientific sports nutrition based on molecular matching nutrition.

(Attainment target)

- ・ By knowing the mechanism of the body, the formation of injuries, and the function of nutrients, you will deepen your interest in the body and improve your self-management ability.
- ・ You can objectively identify your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge for improving your diet and taking supplements to improve your condition.

- ・ Become able to respond to your own problems (weight loss, condition control, etc.).

(Learning outside class hours (preparatory learning, review, homework, etc.))

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Conditioning is done by making the best use of the lesson contents.

(Grade evaluation methods and criteria)

Comprehensive judgment including participation status (50%) and exam (50%) for activities during class

HSS205LB

スポーツ栄養学Ⅱ

杉山 明美

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

【到達目標】

- ・身体の仕組みや症状の成り立ち、各栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

秋学期は対面授業を基本とする。授業計画等の変更については、学習支援システムでその都度提示する。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第 2 回	コンディションと栄養	コンディションと栄養の関係について学ぶ。
第 3 回	アスリートの食事	アスリートが理想とするメニューの作り方や選び方、また、タイミング別の栄養摂取の方法を学ぶ。
第 4 回	鉄欠乏と栄養対策	鉄欠乏の症状と競技への影響について学ぶ。また、貧血診断の問題点と栄養アプローチについて学ぶ。
第 5 回	スタミナと栄養対策 (体力編)	スタミナアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 6 回	スタミナと栄養対策 (メンタル編)	メンタルアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 7 回	免疫力と栄養対策	感染症を発症するメカニズムと、栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 8 回	増量と栄養対策	増量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 9 回	減量と栄養対策	減量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。

第 10 回	ケガと栄養対策 I	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 11 回	ケガと栄養対策 II	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 12 回	筋肉と栄養対策	筋肉の質を向上させるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第 13 回	総括 I（試験）	秋学期の授業内容（基礎内容）について理解度を確認するための試験を行う。
第 14 回	総括 II（試験）	秋学期の授業内容（応用内容）について理解度を確認するための試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

【テキスト（教科書）】

授業前日までに学習支援システムの教材にテキストを掲載する。

【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018 年、1400 円

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（50%）、試験（50%）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・集中力が持続できるような授業構成を行う。

【その他の重要事項】

- ・スポーツ栄養学Ⅰから受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

【Outline (in English)】

(Class outline)

Learn specific conditioning methods using the latest scientific sports nutrition based on molecular matching nutrition.

(Attainment target)

- ・ By knowing the mechanism of the body, the formation of injuries, and the function of nutrients, you will deepen your interest in the body and improve your self-management ability.
- ・ You can objectively identify your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge for improving your diet and taking supplements to improve your condition.
- ・ Become able to respond to your own problems (weight loss, condition control, etc.).

(Learning outside class hours (preparatory learning, review, homework, etc.)

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Conditioning is done by making the best use of the lesson contents.

(Grade evaluation methods and criteria)

Comprehensive judgment including participation status (50%) and exam (50%) for activities during class

HSS206LB

コンディショニング科学 I

柳川 洸輔

配当年次/単位：2～4 年年 / 2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ活動現場でのコンディション評価に必要な解剖学や運動学の知識の習得を講義を通じて育成する。

【到達目標】

1. ガイダンス（授業の進め方を理解する）
2. コンディショニングとは何かを理解する
3. コンディショニングの評価方法を理解する
4. 上肢（肩関節）の解剖学、運動学を理解する
5. 上肢（肘関節）の解剖学、運動学を理解する
6. 上肢（手関節）の解剖学、運動学を理解する
7. 下肢（股関節）の解剖学、運動学を理解する
8. 下肢（膝関節）の解剖学、運動学を理解する
9. 下肢（足関節）の解剖学、運動学を理解する
10. 体幹（腹部、背部）の解剖学、運動学を理解する
11. トレーニングの方法やカテゴリーを理解する
12. ストレッチングの方法やカテゴリーを理解する
13. 症例紹介にて実際の症例に対する評価手順を理解する
14. 期末試験

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業は、対面授業を基本とします。ただし、Covid-19の予防感染対策に関する大学の方針に変化があった場合の授業計画の変更については、学習支援システム（通称：Hoppii）でその都度提示します。課題などの提出に関しても授業内やHoppiiを通じて行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	①授業の意義と進め方 ②課題について ③アンケート
2	コンディショニングとは何か？	①コンディショニングの概念、目的、要素の説明 ②授業習熟度テスト
3	コンディショニングの評価方法	①評価の必要性 ②コンディション評価法 ③授業習熟度テスト
4	上肢（肩関節）の解剖学、運動学	①肩甲骨 ②肩関節 ③授業習熟度テスト
5	上肢（肘関節）の解剖学、運動学	①上腕 ②肘関節 ③授業習熟度テスト
6	上肢（手関節）の解剖学、運動学	①前腕 ②手関節 ③授業習熟度テスト

7	下肢（股関節）の解剖学、運動学	①骨盤 ②股関節 ③授業習熟度テスト
8	下肢（膝関節）の解剖学、運動学	①大腿 ②膝関節 ③授業習熟度テスト
9	下肢（足関節）の解剖学、運動学	①下腿 ②足関節 ③授業習熟度テスト
10	体幹（腹部、背部）の解剖学、運動学	①腹部 ②背部 ③授業習熟度テスト
11	トレーニングについて	①原則 ②具体的なトレーニングメニューの紹介 ③授業習熟度テスト
12	ストレッチングについて	①原則 ②具体的なストレッチングメニューの紹介 ③授業習熟度テスト
13	症例紹介	①スポーツ傷害の評価の進め方 ②治療選択の仕方 ③授業習熟度テスト
14	期末試験	①コンディショニング ②解剖学と運動学 ③アンケート ④期末試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

1. 毎回の授業で提示する課題に取り組んでから授業にのぞむこと。
 2. 各授業で配布する資料内容を次回までに復習してくること。
 3. シラバスに記載の内容を毎回予習してくること。
- なお、本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

必要に応じて資料を配布します。大学ホームページ内の Hoppii から配布資料を各自でダウンロードして下さい。

【参考書】

01. 財団法人 日本体育協会『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第 6 巻 予防とコンディショニング』株式会社文光堂
02. 福林徹『実戦すぐに役立つ アスレティックリハビリテーションマニュアル』全日本病院出版社
03. 中村隆一『基礎運動学 第 6 版』医歯薬出版株式会社
04. 市橋則明『運動療法学』株式会社文光堂
05. Helen J. Hislop 著・津山直一訳『新・徒手筋力検査法 原著第 8 版』株式会社協同医書出版社
06. 坂井建雄監訳『プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系』株式会社医学書院

【成績評価の方法と基準】

1. 成績評価の割合は、授業内評価（出席、授業習熟度テスト）が 80 %、期末試験が 20 %です。
2. 授業内評価では、授業習熟度テストだけでなく授業外に行うべき学習活動（準備学習や復習）、授業に取り組む態度などが評価されます。
3. 成績評価は 100 点満点とし、60 点以上が合格となります。
4. 期末試験の出題範囲は、授業で扱った内容の全てですが、主として到達目標として示した内容について設問されます。
5. 期末試験の受験資格は、出席が 10 回以上の者を対象とします。
6. 本科目で求められた課題の未提出、欠席および遅刻、早退は減点されます。

【学生の意見等からの気づき】

特になし

【学生が準備すべき機器他】

GoogleForms を円滑に受講するためのネットワーク環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイスの準備
※詳細はガイダンスで説明します。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Through lectures, students will be fostered to acquire the knowledge of anatomy and kinesiology necessary for condition assessment at sports activity sites.

【Learning Objectives】

To use knowledge of anatomy and kinesiology to improve own conditioning techniques

【Learning activities outside of classroom】

1. Students are expected to work on the assignments presented in each class before coming to class.
2. Students are expected to review the materials distributed in each class before the next class.
3. Students are expected to prepare for each class by studying the contents of the syllabus.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

【Grading Criteria/Policy】

1. 80% of the grade will be based on in-class evaluation (attendance and class proficiency test) and 20% on the final exam.
2. In-class evaluation includes not only the class proficiency test, but also learning activities to be done outside of class (preparatory study and review) and attitude toward the class.
3. The grading scale is based on a 100-point scale, with 60 points or higher being considered passing.
4. The final exam will cover all the topics covered in the class, but will mainly focus on the objectives of the course.
5. Students must have attended at least 10 classes to be eligible to take the final examination.
6. Points will be deducted for failure to submit assignments, absences, tardiness, and early dismissal.

HSS207LB

コンディショニング科学Ⅱ

柳川 洸輔

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ活動現場で実際に行われているリハビリテーションの紹介や評価方法およびトレーニング方法の習得を講義を通じて育成する。

【到達目標】

1. ガイダンス（授業の進め方を理解する）
2. 復習（コンディショニング科学Ⅰで学んだことを再度理解する）
3. 身体評価の進め方を理解する
4. スポーツ傷害（頸椎）の流れを理解する
5. スポーツ傷害（腰椎）の流れを理解する
6. スポーツ傷害（肩関節）の流れを理解する
7. スポーツ傷害（肘関節）の流れを理解する
8. スポーツ傷害（手関節、手指）の流れを理解する
9. スポーツ傷害（股関節、骨盤）の流れを理解する
10. スポーツ傷害（膝関節）の流れを理解する
11. スポーツ傷害（足関節、足部）の流れを理解する
12. スポーツ傷害（骨折）の流れを理解する
13. スポーツ外傷（総論）を理解する
14. 期末試験

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業は、対面授業を基本とします。ただし、Covid-19の予防感染対策に関する大学の方針に変化があった場合の授業計画の変更については、学習支援システム（通称：Hoppii）でその都度提示します。課題などの提出に関しても授業内やHoppiiを通じて行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	①授業の意義と進め方 ②課題について ③アンケート
2	復習	①コンディショニング科学Ⅰの振り返り ②授業習熟度テスト
3	身体評価の進め方	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
4	スポーツ傷害（頸椎）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
5	スポーツ傷害（腰椎）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
6	スポーツ傷害（肩関節）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト

7	スポーツ傷害（肘関節）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
8	スポーツ傷害（手関節、手指）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
9	スポーツ傷害（股関節、骨盤）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
10	スポーツ傷害（膝関節）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
11	スポーツ傷害（足関節、足部）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
12	スポーツ傷害（骨折）	①評価の進め方の説明 ②評価項目の説明 ③授業習熟度テスト
13	スポーツ傷害（総論）	①傷害と障害 ②競技復帰 ③指導者の重要性 ④現場での処置の紹介
14	期末試験	①スポーツ傷害 ②評価と治療 ③アンケート ④期末試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

1. 毎回の授業で提示する課題に取り組んでから授業にのぞむこと。
 2. 各授業で配布する資料内容を次回までに復習しておくこと。
 3. シラバスに記載の内容を毎回予習しておくこと。
- なお、本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

必要に応じて資料を配布します。大学ホームページ内の Hoppii から配布資料を各自でダウンロードして下さい。

【参考書】

01. 財団法人日本体育協会『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻 予防とコンディショニング』株式会社文光堂
02. 福林徹『実戦すぐに役立つアスレティックリハビリテーションマニュアル』全日本病院出版会
03. 中村隆一『基礎運動学 第6版』医歯薬出版株式会社
04. 市橋則明『運動療法学』株式会社文光堂
05. Helen J. Hislop 著・津山直一訳『新・徒手筋力検査法 原著第8版』株式会社協同医書出版社
06. 坂井建雄監訳『プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系』株式会社医学書院
07. 錦織圭之介『スポーツ医学検定 公式テキスト1級』株式会社東洋館出版社

【成績評価の方法と基準】

1. 成績評価の割合は、授業内評価（出席、授業習熟度テスト）が80%、期末試験が20%です。
2. 授業内評価では、授業習熟度テストだけでなく授業外に行うべき学習活動（準備学習や復習）、授業に取り組む態度などが評価されます。
3. 成績評価は100点満点とし、60点以上が合格となります。
4. 期末試験の出題範囲は、授業で扱った内容の全てですが、主として到達目標として示した内容について設問されます。
5. 期末試験の受験資格は、出席が10回以上の者を対象とします。
6. 本科目で求められた課題の未提出、欠席および遅刻、早退は減点されます。

【学生の意見等からの気づき】

特になし

【学生が準備すべき機器他】

GoogleFormsを円滑に受講するためのネットワーク環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイスの準備
※詳細はガイダンスで説明します。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Through lectures, students will be fostered to acquire the knowledge of anatomy and kinesiology necessary for condition assessment at sports activity sites.

【Learning Objectives】

To use knowledge of anatomy and kinesiology to improve own conditioning techniques

【Learning activities outside of classroom】

1. Students are expected to work on the assignments presented in each class before coming to class.
2. Students are expected to review the materials distributed in each class before the next class.
3. Students are expected to prepare for each class by studying the contents of the syllabus.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

【Grading Criteria/Policy】

1. 80% of the grade will be based on in-class evaluation (attendance and class proficiency test) and 20% on the final exam.
2. In-class evaluation includes not only the class proficiency test, but also learning activities to be done outside of class (preparatory study and review) and attitude toward the class.
3. The grading scale is based on a 100-point scale, with 60 points or higher being considered passing.
4. The final exam will cover all the topics covered in the class, but will mainly focus on the objectives of the course.
5. Students must have attended at least 10 classes to be eligible to take the final examination.
6. Points will be deducted for failure to submit assignments, absences, tardiness, and early dismissal.

HSS208LB

スポーツメンタルトレーニング論

中澤 史

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

昨今のスポーツの高度化に伴い、アスリートの実力発揮やパフォーマンスの向上には技術面、体方面にくわえて心理面の強化も必要条件となる。競技スポーツの場面ではチームビルディングの成否が勝敗のカギを握る。本授業では、アスリートやスポーツチームが抱える心理的諸問題の解決に寄与する最新のスポーツメンタルトレーニングの理論と方法について学ぶ。

【到達目標】

1. アスリートの実力発揮やパフォーマンスの向上に資する心理スキルの理論と方法を習得する。
2. チーム力の向上に寄与するグループワークの理論と方法を習得する。
3. アスリートやチームが遭遇する心理的現象について理解を深める。
4. 競技に対する姿勢について再考する態度を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義と体験的学習を通して、アスリートやスポーツチームが抱える心理的諸問題の解決に寄与するスポーツメンタルトレーニングの理論と方法を学ぶ。授業で習得した理論や心理スキルを、自らが取り組むスポーツシーンにおいてどのように活用するのかを考えることが重要となる。そのため各授業では、習得した理論や心理スキルの活用方法についてまとめたリアクションペーパー等に取り組むことになる。リアクションペーパー等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の概要説明、スポーツメンタルトレーニング略史
2	アスリートの心技体	心を鍛えれば強くなるのか？
3	チームビルディング I	自他の理解を深めるグループワーク
4	チームビルディング II	グループワークを通して「他者からみた私」を知る
5	情動伝染	下手なプレーは伝染するのか？
6	パーソナリティ	パフォーマンスとパーソナリティの関係について学ぶ
7	心理的競技能力	アスリートの心理的競技能力について学ぶ
8	気分・感情	パフォーマンスと気分・感情の関係について学ぶ
9	リラクゼーション	不安、あがり、緊張の対処法について学ぶ
10	物事のとらえ方	認知再構成法について学ぶ
11	動機付け	目標設定とモチベーションの関係について学ぶ

12	姿勢とパフォーマンス	姿勢、表情、態度とパフォーマンスの関係について学ぶ
13	アスリートの支援者	ソーシャルサポートについて学ぶ
14	総括	授業のまとめ、授業内レポート

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各 2 時間が標準であり、その具体的な取り組み内容は次の通りです。

1. スポーツ場面や対人場面で遭遇する心理的課題およびその対処法について記録してください。記録した内容が本授業の理解を深める手がかりとなります。
2. 指定した文献等がある場合には、事前に精読しておくようにしてください。

【テキスト（教科書）】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【参考書】

中澤 史「アスリートの心理学」日本文化出版 2016

【成績評価の方法と基準】

次の基準に従い総合的に評価します。

1. 授業への参画状況 50 %、リアクションペーパー等の提出物 50 % による総合評価。
2. 出席回数が授業実施回数の 2/3（10 回出席）以上に満たない場合は E 評価とします。
3. 授業概要について説明するとともにリアクションペーパーを課すため、初回授業から出席してください。
4. 授業への参画状況とは、単に出席していることを意味するのではなく、ディスカッションや各種授業運営に主体的にかかわることを評価の対象とするという意味です。
5. リアクションペーパーおよびレポートでは、授業で習得した内容が適切に記述できているかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

1. 競技スポーツの現場で役立つ心理スキルについて、異種目に取り組む選手間で情報交換を行います。
2. チームビルディングの促進に役立つ体験的学習への取り組みを通して、競技種目、学部、学年等の垣根を越えた新規の人間関係の構築を目指します。

【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのノートパソコンやモバイル機器等を準備してください。

【その他の重要事項】

1. 原則として対面授業を実施する予定です。ただし、感染症の影響等によりオンライン授業に変更される場合があります。そのため、学習支援システムやメールによる案内を確認するようにしてください。
2. 授業計画は、感染症の拡大状況、受講者数や受講者からの要望に応じて変更される場合があります。

【Outline (in English)】

【Course outline】

With the recent sophistication of sports, it is necessary to strengthen the psychological aspect in addition to the technical and physical aspects in order to demonstrate the ability and performance of athletes. In competitive sporting situations, the success or failure of team building is key to winning or losing. In this class, you will learn the latest sports mental training theories and methods that contribute to solving the psychological problems of athletes and sports teams.

【Learning Objectives】

1. Learn the theory and methods of psychological techniques that contribute to athletes' ability and performance improvement.
2. Learn the theory and method of group work that contributes to improving team strength.
3. Deepen understanding of the psychological phenomena encountered by athletes and teams.
4. Acquire an attitude to reconsider the attitude toward the competition.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study / review time for this class is 2 hours each, and the specific content of the efforts is as follows.

1.It is desirable to record the psychological problems encountered in sports and interpersonal situations and how to deal with them. The recorded content will be a clue to deepen your understanding of this class.

2.If you have any specified documents, please read them carefully in advance.

【Grading Criteria /Policy】

1. Overall evaluation based on 50% participation in class and 50% submission of reaction papers etc.

2. If the attendance is less than 2/3 of the class sessions (10 sessions), the student will receive an E grade.

HSS110LB

身体の測定と評価

鈴木 康弘

配当年次／単位：1～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

「身体の測定と評価」は、身体を正確に測定・分析するための授業であり、身体パラメーターを測定するためのテストや評価方法を学びます。この授業では、スポーツパフォーマンスの向上に向けた科学的なトレーニングを実施するために必要な測定法について理解を深めることができます。

【到達目標】

- ・基礎的な身体測定・評価法を理解する。
- ・体力トレーニングを実施する上で基本となる形態・体力測定の理論と具体的な測定・評価法を習得する。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、授業中に提供された知識・情報を単に記憶する・理解するだけでなく、個々人のスポーツ・運動実践場面における適用方法などについて考察することを最も重視します。そのため、共通の学習テーマの下での数回の授業が終了することに個人の考え・意見をまとめたミニレポートを提出してもらい、そのレポートを評価の一部とします。

なお、ミニレポート等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	授業の目標と課題の確認
第2回	形態・体組成の測定 その1	長育, 幅育, 量育, 姿勢の測定と評価方法
第3回	形態・体組成の測定 その2	体型・肥瘦度の測定と評価方法
第4回	行動体力の測定 1	筋力の測定と評価方法
第5回	行動体力の測定 2	柔軟性の測定と評価方法
第6回	行動体力の測定 3	無酸素性パワーの測定と評価方法
第7回	行動体力の測定 4	無酸素性持久力の測定と評価方法
第8回	行動体力の測定 5	有酸素性持久力の測定と評価方法
第9回	行動体力の測定 6	調整力（平衡性）の測定と評価方法
第10回	行動体力の測定 7	調整力（敏捷性）の測定と評価方法
第11回	健康関連指標の測定 その1	メタボリックシンドロームの概念と診断基準
第12回	健康関連指標の測定 その2	安静時・運動時のエネルギー代謝の測定と評価

第13回 健康関連指標の測定 運動時の身体強度, 呼吸循環器系
その3 機能の測定と評価

第14回 健康に関する様々な数値・データのとらえ方 健康リテラシー（健康情報）の評価・意義

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

- ・毎回の授業で提示する課題に取り組んでから授業にのぞむこと。
 - ・各授業で配布する資料内容を次回までに復習してくる。
 - ・シラバスに記載の内容を毎回予習してくる。
- なお、本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

特に指定しません。必要に応じて授業中に資料を配付します。

【参考書】

- ・フィットネスチェックハンドブック -体力測定に基づいたアスリートへの科学的支援-/国立スポーツ科学センター（監）/大修館書店
- ・健康・スポーツ科学のための動作と体力の測定法/出村慎一（監）/杏林書院

【成績評価の方法と基準】

・授業への参画状況（授業ごとのリアクションペーパーなどで評価）：50%。

毎回授業内容に関する簡易レポート（A4用紙1枚）の提出を求め、授業ごとに評価を行います。

・課題・ミニレポートの内容：30%

・学習態度：20%

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません。

【学生が準備すべき機器他】

特にありません。

【Outline (in English)】

Course outline:

This course introduces accurately measure and analyze the body, and how to test and assess body parameters to students taking this course.

Learning Objectives:

The goals of this course are to understand basic physical measurement and assessment methods.

Learning activities outside of classroom:

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

Grading Criteria /PolicyBody:

Your overall grade in the class will be decided based on the following:

Class participation (evaluated by reaction papers for each class): 50%, Short reports : 30%, in class contribution: 20%.

HSS111LB

スポーツ生理学

鈴木 康弘

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業は、スポーツにおける人体の生理的側面に焦点を当て、スポーツパフォーマンスに影響を与える生理的要因（代謝、呼吸、心臓、血流、筋肉など）について学ぶことができます。また、運動中に発生する生理学的応答（ストレス、疲労、代謝変化など）についても学びます。この授業の目的は、スポーツパフォーマンスの改善、適切なトレーニング計画の立案、運動障害の予防などを通じて、健康的なスポーツライフの構築を支援することです。

【到達目標】

- 1) スポーツパフォーマンスに影響する生理的要因を理解する。
- 2) 運動中に生じる生理学的応答を説明できるようになる。
- 3) スポーツパフォーマンスの向上に向けた改善策を提示することができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、授業中に提供された知識・情報を単に記憶する・理解するだけでなく、個々人のスポーツ・運動実践場面における適用方法などについて考察することを最も重視します。そのため、共通の学習テーマの下での数回の授業が終了することに個人の考え・意見をまとめたミニレポートを提出してもらい、そのレポートを評価の一部とします。

なお、ミニレポート等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	スポーツ生理学の概念と目的について解説する
第2回	血液と運動	血液の役割と運動との関連について解説する。
第3回	筋の構造と種類、筋の特性	骨格筋の特性、筋線維組成などについて解説する。
第4回	骨の仕組み	骨の組成および役割について解説する。
第5回	運動とエネルギー	三種のエネルギー供給系、無酸素性エネルギーと有酸素性エネルギーとは何かについて解説する。
第6回	運動時における呼吸循環調節	運動時の血圧・換気・呼吸等の調節機能について解説する。
第7回	運動時における神経系の働き	脳からの司令、中枢神経の働きと運動との関連について解説する。
第8回	運動による疲労のメカニズム	中枢性・末梢性の疲労とは何かについて解説する。
第9回	トレーニングとリカバリー	クーリング、トレーニング後の栄養摂取やサプリメントの役割について解説する。

第10回	睡眠のメカニズム	概日リズムと時計遺伝子、レム睡眠およびノンレム睡眠などについて解説する。
第11回	パワーを高めるためのトレーニング	筋力・筋パワー、無酸素性パワーについて解説する。
第12回	持久力を高めるトレーニング	全身持久力、最大酸素摂取量などについて解説する。
第13回	特殊環境のトレーニング その1	高地環境、低酸素環境、高酸素環境でのトレーニングについて解説する。
第14回	特殊環境のトレーニング その2	暑熱環境、寒冷環境、宇宙環境でのトレーニングについて解説する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

- 1) 毎回の授業で提示する課題に取り組んでから授業にのぞむこと。
 - 2) 各授業で配布する資料内容を次回までに復習してくる。
 - 3) シラバスに記載の内容を毎回予習してくる。
- なお、本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

特に指定しません。

必要に応じて資料を配付します。

【参考書】

パワーズ運動生理学-体力と競技力向上のための理論と応用-（著者：Scott K. Powers, Edward T. Howley、監訳：内藤久士ほか）

【成績評価の方法と基準】

- 1) 授業への参画状況（授業ごとのリアクションペーパーなどで評価）：50%。

毎回授業内容に関する簡易レポート（A4用紙1枚）の提出を求め、授業ごとに評価を行います。

- 2) 課題・ミニレポートの内容：30%

- 3) 学習態度：20%

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません。

【学生が準備すべき機器他】

特にありません。

【Outline (in English)】

Course outline:

This class focuses on the physiological aspects of the human body in sports and allows students to learn about the physiological factors (metabolism, respiration, heart, blood flow, muscles, etc.) that affect sports performance.

Learning Objectives:

The goals of this course are to understand the physiological factors that influence sport performance and be able to describe the physiological responses that occur during exercise.

Learning activities outside of classroom:

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

Grading Criteria /PolicyBody:

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Class participation (evaluated by reaction papers for each class): 50%、Short reports : 30%、in class contribution: 20%.

HSS209LB

リーダーシップ論 I

浅井 玲子

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

テーマ：リーダーシップに関わる理論を学び「リーダー」とはどのような存在かを考える

本授業ではスポーツに関わる視点を中心にリーダーシップに関する理論を学び、優れたリーダーシップを発揮するための持論構築に寄与することを目指します。リーダーとして身につけるべき知識の習得と合わせ、それぞれが「自分の持ち味を活かしたリーダーシップ」について考える礎となることを期待します。

リーダーシップについての概念を学び、それを踏まえて実際のモデルや理論を知るなかで、自分自身の理想のリーダーシップについての考えを深める機会とします。

【到達目標】

- ・リーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識を習得する
- ・自分自身がチームに及ぼす影響を知る
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについてのビジョンを獲得する

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義形式の学習と合わせて、自己分析やグループワークなどを通じて「自分の影響力」や「自分なりのリーダーシップ」について振り返りを実施し、授業内での課題やリアクションペーパーの提出を行います。

課題は Hoppii を通じて提出、採点を行い、各履修生へ適宜返却をします。

情勢を鑑みて可能であれば、実際に第一線で活躍するリーダーを招聘し、体験や持論を伺う機会を設ける予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・リーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に関する説明、授業の進行と諸注意 ・リーダーシップとは
2	リーダーシップに関する理論①	・リーダーシップの概念とは
3	リーダーシップに関する理論②	・リーダーシップ研究の主な流れ
4	リーダーシップに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	リーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・リーダーシップ開発に必要な視点 ・経験学習のモデル
6	リーダーシップと自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	リーダーシップに関する行動	・フィードバックの視点

8	【特別講義】 リーダーシップの実際	・スポーツチームにおけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
9	リーダーシップとコミュニケーション①	・コミュニケーションに関する視点
10	リーダーシップとコミュニケーション②	・コミュニケーションにおける自己のスタイルの理解（グループワーク）
11	リーダーシップとチームビルディング①	・チームとは何か ・集団規範 ・場の理論
12	リーダーシップとチームビルディング②	・タックマンモデル ・心理的安全性
13	総括	リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望
14	授業内試験	習熟度確認のための試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。事前準備として、「リーダー」や「リーダーシップ」に関する時事事象を各自でチェックする習慣をつけてください。授業内で発言を求めていることがありますので、「自分自身のモデル」となるリーダー像を持って授業に臨みましょう。

【テキスト（教科書）】

特にありません。必要に応じて資料を配布します。

【参考書】

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート…100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。各回の課題では、体験を踏まえたあなた自身の意見が求められます。授業内容をもとに、自身の体験を活かし持論が展開されているかどうかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

授業内での自己分析や、他の履修生の意見を取り入れることにより気づきや学びを多く得たという意見を参考に、本年度も授業に積極的に参加できるように工夫いたします。

また、所属が異なる履修生との意見交換によって視野が広がる有益な機会を得たという感想が多くありましたので、可能な限りそのような機会を設けたいと考えています。

【学生が準備すべき機器他】

課題提出は Hoppii を通じて行う予定です。パソコン、スマートフォン、タブレットなどの Hoppii にアクセスできる機器を準備してください。

【その他の重要事項】

・ 外部講師招聘や授業内容の順序などについては、諸般の事情を考慮して変更となる場合があります。その際には事前告知を行い、なるべく早い段階での周知に努めます。

・ なお、本授業は、多摩キャンパス開講分（火曜日 1 限）のみ公開科目になっています。市ヶ谷キャンパス開講分（水曜日 1 限）に関しては、SSI 生のみ履修可能となります。

★ 公欠届など欠席に関する資料はメールのみで受理します。

【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of theories on leadership, and also consider about ideal leadership in your team. The work of the course is done via lecture and group works.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the theories on leadership
- ・ Discover individual ideal leadership style

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class, contribution to group work: 50%

・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard time for preparation and review for this class is 2 hours . As a preparation, please get into the habit of checking current events related to "leader" and "leadership" by yourself. You may be asked to speak up in class, so come to class with the image of a leader who will serve as your own model.

HSS210LB

リーダーシップ論Ⅱ

浅井 玲子

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義においては、リーダーシップとは特別な資質や役割を与えられた者だけに存在するのではなく、あらゆる組織に属する成員すべてが互いに発揮し合うものだと考えます。

リーダーシップについて心理学的観点から理解を深め、「シェアードリーダーシップ」について、講義やワークなどの体験を通じて学びます。

リーダーシップについての見識や自己理解を深め、「自分自身のリーダーシップ」の発見や確立を目指すことが本講義のテーマです。

【到達目標】

- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識についての理解を深める
- ・自分自身の持ち味を知り、「自分なりのリーダー像」を確立する
- ・所属する組織において、自身のリーダーシップを活かす

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

リーダーシップ論Ⅰの内容を踏まえ、実際に自分自身がリーダーシップを発揮する際のイメージをより明確にすること、また自分自身のこれまでのリーダーシップ体験を振り返り、自己理解を深めることを目指します。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことを記入し、毎回提出をします。

各回の課題提出は Hoppii を通じて行い、採点后、適宜履修生へ返却します。

授業内で取り組む課題の成果と合わせて、最終授業において、論述形式の授業内試験を行い、評価に反映します。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要と進め方、成績評価説明、注意事項
2	【リーダーシップに関する研究①】 リーダーシップ論 1 のおさらい	・リーダーシップとは ・リーダーシップ理論の変遷
3	【リーダーシップに関する研究②】	・組織が変わるためのリーダーの行動
4	【リーダーシップに関する研究③】	・PM リーダーシップ理論
5	【リーダーシップに関する研究】 4つのリーダーシップ	・4つのリーダーシップスタイル
6	【リーダーシップと関係性】 関係性リーダーシップについて	・関係性リーダーシップとは

7	【リーダーシップと自己理解】 セルフリーダーシップの発見、開発	・自己の価値、役割について考える ・セルフレダーシップ
8	【リーダーシップとマネジメント】	・変化について ・リーダーシップとマネジメント
9	【リーダーシップと価値観】	・アドラーの理論 ・価値観について（実習）
10	【リーダーシップに関するスキル】	・5つの「なぜ」 ・ネガティブとポジティブ
11	【特別講義（予定）】 リーダーシップとリーダー哲学	・スポーツの現場におけるリーダーシップとリーダー哲学 （外部講師招聘予定）
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライブボディション
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップⅡの整理
14	まとめ②	論述形式による試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内において、スポーツやリーダーシップに関わる様々な時事事象を取り扱う予定です。また、自分自身の理想とするリーダーシップのスタイルに関する見解が求められる場面が想定されます。そのことを踏まえ、授業外においても様々な情報を積極的に収集する姿勢を期待します。

【テキスト（教科書）】

教科書は特に使用しません。

【参考書】

特にありません。

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

授業における課題の達成度や参加姿勢を重視します。

授業参加状況と毎回の提出物（50%）、最終講義での論述形式の試験（50%）によって総合的に成績評価を行います。

【学生の意見等からの気づき】

自分自身のチームに持ち帰り、活用したいという意見が多かったことを受けて、より活用しやすい内容を目指します。

本年度も様々な履修生の考えに触れ学びあうことができる環境を整えるように努力します。

所属が異なる履修生とグループワークを実施することによって、新たな視点からチームを振り返る機会を得たという感想が多くありましたので、可能な限りそのような機会を設けたいと考えています。

【学生が準備すべき機器他】

- ・Hoppii にアクセスできる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序は情勢により変更する場合があります。その際には事前にお知らせします。

・各回課題は、Hoppii を通じて提出します。

・外部講師招聘などについては情勢を鑑みて行わない可能性があります。その場合にも事前にお知らせします。

・忌引き、感染症、競技における試合の欠席等については、分かり次第速やかにメールにて担当教員に提出し指示を受けてください。

・リーダーシップ論Ⅰで扱う内容を習得後に履修することが望ましいですが、履修に関してこの点における制限はありません。

★ 公欠届など欠席に関する資料はメールのみで受理します。

【Outline (in English)】

This course introduces the psychological theories on leadership, and also consider about shared leadership. The work of the course is done via lecture and group works.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain knowledge about leadership
- ・ Practice individual ideal leadership style in your team

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Short report in classes: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard time for preparation and review for this class is two hours. This class covers a variety of issues related to sports and leadership. You will also have the opportunity to be asked questions about your ideal leadership style. In that sense, I expect students to actively collect various information outside of class.

HSS211LB

スポーツビジネス論 I

岩村 聡

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

1980 年代からスポーツビジネスは急速に発展した。今日のスポーツビジネスの動向を探るためにはスポーツマーケティングを理解しなければならない。本授業ではマーケティングの基礎理論をふまえ、スポーツマーケティング独自の理論と合わせ発展してきたスポーツビジネスにおいてその基礎理論等を理解することを目的とする。

【到達目標】

本講義は、(1) マーケティングとスポーツマーケティングの関係、(2) 消費者行動論からみたスポーツ消費の特性、などを理解し、マーケティングの基礎的な理論をベースに、スポーツビジネス戦略を理解することを目標とする

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

スポーツビジネスでの成功や失敗の実際事例を紹介しつつ、最新の理論体系や手法を解説する。大型スポーツの運営基盤や、メディアとスポーツ（放送や、権利など）について、特に重点的な講義を行う。授業内の小テストは学習支援システムを用いて行います。課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	スポーツビジネスの使命	スポーツビジネスの使命とは
第 2 回	スポーツの価値	なぜスポーツが目されるか
第 3 回	スポーツマーケティングの特性	スポーツマーケティングの誕生、スポーツマーケティングの定義、等
第 4 回	スポーツ市場の理解	スポーツ産業の特性、スポーツ市場の構造と規模
第 5 回	マーケティングの基礎	スポーツマーケティングにおけるプロダクト論
第 6 回	スポーツビジネスにおける価格政策論	価格形成のメカニズム、値頃感と消費者心理
第 7 回	スポーツビジネスにおけるプロモーション論	コミュニケーションの原理、スポーツ組織のプロモーションミックス
第 8 回	スポーツ消費者の理解	スポーツ消費者の特性、スポーツ消費者の意思決定過程
第 9 回	参加型スポーツの消費者	参加型スポーツの分類、スポーツ参加における心理的要因
第 10 回	観戦型スポーツの消費者	観戦型スポーツの分類、心理的連続モデル、スポーツ観戦動機、等
第 11 回	スポーツマーケティングにおける STP	セグメンテーションの基礎、標的市場の設定と評価

第 12 回	スポーツマーケティングとマーケットリサーチの手法、調査の実施・分析・報告	マーケットリサーチの手法、調査の実施・分析・報告
第 13 回	スポーツ・スポンサーシップ	マーケティングの問題意識とスポーツの接点
第 14 回	スポーツ・ブランドのマーケティング	ブランドとブランディング、アスリート・ブランディング、等

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。受講期間中はスポーツビジネスに関するニュースなどを読んだりし積極的に情報収集すること

【テキスト（教科書）】

仲澤真・吉田正幸編「よくわかるスポーツマーケティング」
原田宗彦編「スポーツ産業論第 7 版」杏林書院
広瀬一郎「スポーツビジネス論」講義 — スポーツはいかにして市場の商品となったか 創文企画

【参考書】

仲澤真他編「スポーツプロモーション論」明和出版
山下秋二他編「図解スポーツマネジメント」大修館書店

【成績評価の方法と基準】

授業終了時に回収するリアクションペーパーや小テスト等 70%、学期末試験 30%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

昨年と同様に静粛な授業環境を保つよう努めます。

【学生が準備すべき機器他】

特になし

【その他の重要事項】

特になし

【Outline (in English)】

Course outline

The purpose of this course is to understand the basic theories of the sports business, which has developed in conjunction with the unique theories of sports marketing, based on the basic theories of marketing.

Learning Objectives

This course aims to understand (1) the relationship between marketing and sports marketing, (2) the characteristics of sports consumption from the perspective of consumer behavior theory, and (3) sports business strategies based on basic marketing theories.

Learning activities outside of classroom

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. During the course period, students are expected to actively gather information by reading news and other media related to the sports business.

Grading Criteria /Policy

Evaluation will be based on 70% of reaction papers and quizzes collected at the end of class, and 30% of final examinations.

HSS212LB

スポーツビジネス論Ⅱ

岩村 聡

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講 Semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現代のスポーツの諸状況が提起している諸課題を発見し、それらの解決に向けて、スポーツビジネスの知見がどのように活かせるか、を学ぶ。

授業と合わせ、チーム編成してプレゼンテーションを行い（全員がいずれかのチームに必ず参加）、各チームごとに提案を競う。

受講にあたっては、春学期の「スポーツビジネス論Ⅰ」の履修者が望ましい（条件ではありませんが、人数多数の場合はスポーツビジネス論Ⅰの単位取得をしている者を優先します）。

【到達目標】

スポーツビジネスの諸問題について理解を深めること
スポーツビジネスの諸問題について解決策を提案できるようになること

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業はグループワークを中心に進めます。グループワークではそれぞれの役割がありますので、必ず毎回出席をしてください。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	この授業の進め方などの説明
第2回	スポーツマーケティングの使命	この授業における理論等を確認する
第3回	グループワークⅠ①	課題Ⅰの説明、グループ分け、情報収集
第4回	グループワークⅠ②	情報収集、ディスカッション
第5回	グループワークⅠ③	ディスカッション、発表準備
第6回	プレゼンテーションⅠ	グループごとに発表をおこなう
第7回	グループワークⅡ①	課題の説明Ⅱ、グループ分け、情報収集
第8回	グループワークⅡ②	情報収集、ディスカッション
第9回	グループワークⅡ③	ディスカッション、発表準備
第10回	プレゼンテーションⅡ	グループごとに発表をおこなう
第11回	グループワークⅢ①	課題の説明Ⅲ、グループ分け、情報検索
第12回	グループワークⅢ②	情報収集、ディスカッション
第13回	グループワークⅢ③	ディスカッション、発表準備
第14回	プレゼンテーションⅢ	グループごとに発表をおこなう

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業時間以外にもグループメンバーで集まって、情報収集、ディスカッション、発表準備を進めてもらいます。

【テキスト（教科書）】

適宜、資料を配布します。

【参考書】

仲澤眞・吉田正幸編「よくわかるスポーツマーケティング」ミネルヴァ書房

仲澤眞他編「スポーツプロモーション論」明和出版

原田宗彦編「スポーツ産業論第6版」杏林書院

広瀬一郎「スポーツビジネス論」講義 — スポーツはいかにして市場の商品となったか 創文企画

【成績評価の方法と基準】

授業終了時に回収するリアクションペーパー 30%、グループワークの参加状況 20%、プレゼンテーション 40%、学期末の課題 10%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

グループワークが好評でした。今年度も活発な活動ができるよう努めます。

【その他の重要事項】

本講義はグループワークを行うため、スポーツビジネス論Ⅰを受講していない場合は、知識を補うための補講をする場合があります。

【Outline (in English)】**Course outline**

Discover the challenges posed by contemporary sports conditions and learn how sports business knowledge can be utilized to solve them.

Teams will be formed to make presentations (all students must participate in one of the teams), and each team will compete for proposals.

Students who have taken "Sports Business Theory I" in the spring semester are encouraged (but not required) to take this course.

Learning Objectives

To deepen understanding of various issues in the sports business

To be able to propose solutions to various problems in the sports business

Learning activities outside of classroom

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. In addition to class time, group members will be asked to meet together to gather information, discuss, and prepare presentations.

Grading Criteria /Policy

Reaction paper 30%, group work participation 20%, presentation 40%, end-of-term assignment 10%.

HSS213LB

スポーツと法 I

森 浩寿

配当年次／単位：2～4 年年 / 2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツにおけるさまざまな法的問題について学習する。競技力の向上には直接的なつながりはないが、選手や指導者の活動環境を良くするためにも知っておくべきテーマ、特に事故を巡る指導者の法的責任と果たすべき具体的な注意義務について取り上げる。

【到達目標】

現代スポーツにおける各種法的問題の存在を理解し、個別の解決のあり方を論じることができる。特に、スポーツ指導中に事故を起こさないよう、また起きたときに被害を最小限に留めることができるよう実践できる能力を養う。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業形態は講義形式中心だが、各回のそれぞれのテーマに対して、ディスカッション及び意見発表を積極的に行う。また、課題に対して、数回の小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。提出された小レポート等については、適宜、次の授業で紹介し、学びを深める。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の進め方、注意事項、評価方法などについて説明する
2	スポーツ活動中の事故発生の状況	これまでに発生したスポーツ活動中の事故について取り上げる
3	スポーツ活動中の事故の発生要因	スポーツ活動中に発生した事故の発生要因について取り上げる
4	スポーツ指導者の法的責任・1～総論	指導者が負っている法的責任について取り上げる
5	スポーツ指導者の法的責任・2～民事責任	指導者が負っている法的責任に関して、特に民事責任について取り上げる
6	スポーツ事故における損害の補償・1～損害賠償論	損害の賠償について取り上げる
7	スポーツ事故における損害の補償・2～保険制度	スポーツ指導者が知っておくべき保険制度について取り上げる
8	スポーツ指導者の法的責任・3～刑事責任	指導者が負っている法的責任に関して、特に刑事責任について取り上げる
9	スポーツ紛争の解決手段	スポーツ紛争の解決手段に関して、裁判と裁判外紛争解決の違い、スポーツ専門の紛争解決実施機関などについて取り上げる

10	スポーツ指導のリスクマネジメント・1～リスクの分類と評価	スポーツ活動中に発生するリスクに関して、分類方法や評価方法について取り上げる
11	スポーツ指導のリスクマネジメント・2～具体的注意義務①	指導者に求められている指導上の注意義務について取り上げる（総論）
12	スポーツ指導のリスクマネジメント・3～具体的注意義務②	指導者に求められている指導上の注意義務について取り上げる（各論）
13	スポーツ指導のリスクマネジメント・4～具体的注意義務③	競技別のリスク（分類・評価）について取り上げる
14	スポーツ指導のリスクマネジメント・5～具体的注意義務④	競技別の事故防止策について取り上げる

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。各種メディアを通じて、スポーツ関連ニュースに関心を持つ。普段のスポーツ活動において、それぞれの活動に付随する危険や安全の確保について考える。

【テキスト（教科書）】

使用しない。

【参考書】

指定しない。必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

2 / 3 以上の出席を前提条件とし、小レポート（20 %）及び試験（80 %）で評価する。

【学生の意見等からの気づき】

一方的な講義ではなく、意見交換等の双方向の授業を目指す。また、机上の論理ではなく、現場に即した内容を取り上げる。

【Outline (in English)】

There are many legal issues in sports. For example, it is the issue of human rights, a professional player's contract dispute, the tort liability in case of the sports accident. Doping in sports is one of the biggest issue in world sports, and dispute resolution in sports is the big subject of concern too.

The goals of this course are to

- (1) obtain the knowledge about sports and law
- (2) be able to understand about the dispute resolution in sports
- (3) obtain the knowledge about the legal responsibility in sports coaching

We examine the relationship of sports rule and the social norm. Learning Objectives

The goals of this course are to know the legal issues that exist at various sporting levels and be able to describe solutions, classify the means of resolving sports disputes and explain the differences, and acquire correct knowledge of the legal responsibilities of sports coaches in relation to accidents and be able to explain the duty of care that should be fulfilled.

Learning activities outside of classroom

Before/after each class meeting, students will be expected to be in touch with the news on a regular basis and take an interest in social events. Your required study time is at least four hours for each class meeting.

Grading Criteria

Final grade will be calculated according to the following process Short reports for each meeting (20%) and term-end examination (80%).

HSS214LB

スポーツと法Ⅱ

森 浩寿

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツにおけるさまざまな法的問題について学習する。競技力の向上には直接的なつながりはないが、選手や指導者の活動環境を良くするためにも知っておくべきテーマを取り上げる。

【到達目標】

現代スポーツにおけるさまざまな法的問題の存在（何がどのように問題なのか）を理解し、個々の解決のあり方を論じることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができる（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業形態は講義中心だが、各回の課題に対してディスカッションや意見発表の機会を積極的に設ける。加えて、課題に対して、小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。

提出された小レポート等については、適宜、次の授業で紹介し、学びを深める。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の進め方、注意事項、評価方法などについて説明する
2	スポーツ法とスポーツ法学	国内外のスポーツ関連法規に関して、歴史的背景、特徴などについて取り上げる
3	スポーツ権論	スポーツ権の生成、考え方、国内における論争などについて取り上げる
4	スポーツ団体の性格と機能	団体の法人格をはじめ、競技団体の機能、役割、権限などについて取り上げる
5	スポーツにおける機会均等	スポーツにおける平等に関して、特に男女差別や障害者のスポーツ参加などについて取り上げる
6	スポーツ選手と国籍	スポーツにおける国籍の取り扱い、国内における外国人の扱いなどについて取り上げる
7	ドーピングの法律問題	アンチ・ドーピングの取り組み、法的問題について取り上げる
8	スポーツ紛争の解決	裁判と裁判外紛争解決の違い、スポーツ専門の紛争解決実施機関等について取り上げる
9	プロスポーツの選手契約・1（プロ野球①）	プロ野球選手契約に関して、特に、野球協約及びドラフト制度について取り上げる
10	プロスポーツの選手契約・2（プロ野球②）	プロ野球選手契約に関して、特に、移籍制度について取り上げる
11	プロスポーツの選手契約・3（Jリーグ）	プロサッカー選手の契約について取り上げる

12	プロスポーツの選手契約・4（その他）	バスケットボールのBリーグ選手の契約や大相撲の仕組みなどについて取り上げる
13	企業スポーツ選手を巡る法律問題	企業スポーツ選手を巡る法律問題に関して、特に労働者性や参加資格規定や移籍規定について取り上げる
14	スポーツビジネスにおける法律問題	スポーツビジネスにおける法律問題に関して、特に自由競争の確保、権利の保護そしてスポンサーシップ契約について取り上げる

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。各種メディアを通じて、スポーツ関連ニュースに関心を持つ。

【テキスト（教科書）】

使用しない。

【参考書】

特に指定はしない。必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

2 / 3 以上の出席を前提に、小レポート（20 %）及び試験（80 %）で評価する。

【学生の意見等からの気づき】

一方的な講義ではなく、意見交換等双方向の授業を目指す。また、事例を積極的に提示し、何が問題でどのように解決できるかを一緒に考えていく。

【Outline (in English)】

Course outline

There are many legal issues in sports. For example, it is the issue of human rights, a professional player's contract dispute, the tort liability in case of the sports accident. Doping in sports is one of the biggest issue in world sports, and dispute resolution in sports is the big subject of concern too. The goals of this course are to

- (1) obtain the knowledge about sports and law
- (2) be able to understand about the dispute resolution in sports
- (3) obtain the knowledge about the legal responsibility in sports coaching

We examine the relationship of sports rule and the social norm. Learning Objectives

The goals of this course are to know the legal issues that exist at various sporting levels and be able to describe solutions, classify the means of resolving sports disputes and explain the differences, and acquire correct knowledge of the legal responsibilities of sports coaches in relation to accidents and be able to explain the duty of care that should be fulfilled.

Learning activities outside of classroom

Before/after each class meeting, students will be expected to be in touch with the news on a regular basis and take an interest in social events. Your required study time is at least four hours for each class meeting.

Grading Criteria

Final grade will be calculated according to the following process Short reports for each meeting (20%) and term-end examination (80%).

HSS215LB

アスリートのキャリアマネジメント

千葉 順

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートのキャリアについて考える。

【到達目標】

アスリートのキャリアマネジメントについて学ぶことで、以下の2点に到達することを目指します。1) 自分自身のキャリアをマネジメントするために具体的な行動を起こせるようになること（これが最大の目標です）、2) 同級生や後輩にキャリアについて助言ができるようになること。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、信頼関係構築力、対象者確定力、情報伝達力）」と「状況判断・行動力（主に、行動力、説得力、共同行動力）」の育成に貢献することを目指します。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業は、職業指導（キャリアガイダンス）の一環として開講され、アスリートのキャリアマネジメントについて具体的かつ実践的に学ぶ授業です。さらに、授業では「ゲーム」や「グループワーク」を多く取り入れ、受講生が楽しみながら自らのキャリアを具体的に考える機会を設定します。これらの学習を通じて、受講生が社会的・職業的に自立できるようになることを目指します。

この授業の受講生のほとんどは、SSI コースの学生であり、現役のアスリートです。卒業後は、プロフェッショナルの世界に進んだり、企業チームに所属したりして、競技を続ける人もいますでしょう。しかしどの選手にも、いつの日か現役を引退し、次のステップを歩み始める時がやってきます。その時に、勇気を持って、自分から、一歩前に踏み出せるように、準備しておくことは重要だと考えます。次のステップに向かう準備をしていれば、スポーツに取り組んでいることは、回り道にはなりません。この授業を通じて、自分の競技人生はもちろんのこと、自分の人生の「これまで」と「これから」についても考えてみましょう。

なお、同じキャリア関連の SSI 科目である「アスリートキャリア論」と合わせて受講することを勧めます。

また、各回授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス：アスリートのキャリアマネジメントについて考える	この授業の概要を理解し、説明できるようにする。
2	自分のことを理解する：自己分析ゲームをする	自己分析ゲーム（ワークスタイルトランプ）を実施して、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようにする。

3	自分のことを理解する：自己分析をする	自己分析（死ぬまでにやりたい100のこと）を実施して、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようにする。
4	社会のことを理解する：仕事体験ゲーム	仕事体験ゲームを実施して、社会・仕事への理解を促進し、自分のキャリアを具体的に考えられるようになる。
5	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（1）	就職活動の全体的な流れとポイントを理解し、説明できるようにする。
6	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（2）	疑似就職活動を実施し、企業側が求めるポイントを理解し、説明できるようにする。
7	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（3）	エントリーシートと筆記試験の概要を理解し、説明できるようにする。
8	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（4）	グループディスカッションを実施し、チームで活動することのポイントを理解し、説明できるようにする。
9	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（5）	グループワーク（ゲーム）を実施し、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようにする。
10	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（6）	グループワーク（ゲーム）を実施し、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようにする。
11	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（7）	面接試験の概要を理解し、説明できるようにする。
12	アスリートのキャリアを考える：アスリートとしてのキャリアを考える	大学でスポーツをしてきた先輩をお呼びし、自分のキャリアについて今後のキャリアについて具体的に考えられるようになる。
13	人生全体のキャリアを考える：死の疑似体験ワーク	死の疑似体験ワークを行い、人生全体のキャリアについて具体的に考えられるようになる。
14	新しい職業を考えるゲーム	20年後の未来に生まれているであろう新しい職業を考えるゲームを行い、職業感を育成します

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業中に提示された、キャリアマネジメントに関する課題に取り組みます。また、講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。

【テキスト（教科書）】

テキストは設定しません。必要に応じて、資料配布・文献紹介を行います。

【参考書】

必要・希望に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

1) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が80%、2) 授業の到達目標と対応したレポートが20%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の2/3に満たない場合は、E評価となります。

【学生の意見等からの気づき】

「就職活動に役立つことを学ぶことができた」、「授業中のゲームやグループワークを通して楽しみながら苦手だったグループワークに少し自信が持てた」、「引退後のキャリアや就活について学ぶことが出来て良かった」という意見がありました。引き続き、受講生が活用できる情報を提供できるように努めます。

【その他の重要事項】

授業の概要を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。この授業は、グループワークを行う授業であることに注意してください。

【Outline (in English)】

Think about the athlete's career.

By the end of the course, students should be able to do the followings:

1.To be able to take concrete actions to manage your own career.

2.To be able to advise classmates and younger students about their careers.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

Your overall grade in the class will be decided based on the following

In class contribution: 80%、Short reports : 20%

HSS216LB

スポーツメディア論

小池 隆俊

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

メディアには新聞・雑誌や放送などの既存メディアと近年急速に発達したインターネットメディアがある。それぞれがスポーツをどう捉え、どのような形で情報を発信してきたのかの実態を深く知ることが目的とする。メディアが歴史的にどう発生し、どんな変化を遂げてきたのか。その軌跡と現状を把握しながら、今後予想されるスポーツメディアの世界を読み解く能力を身に着けることを目指す。

【到達目標】

放送、インターネット、新聞・雑誌、それぞれのメディアの特徴が何かを説明することができる。スポーツメディアの変化について、自分なりに分析する力を身に付けることができる。判断する力、自分の考えを構築する力を養い、それを言語化し表現する力を持つことをゴールとする。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

対面の講義形式で行う。ニュース記事やTV番組、ネット動画などを随時取り上げ理解の促進材料とする。学習支援システムを用い、授業ごとに数問の選択式小テストを行い理解度を確認し、その内容について次回にフィードバックする。講師自身がスポーツ放送に携わっていることから、現場体験も伝える。スポーツの注目すべき出来事が起きた場合は授業の内容や順番を変更することもある。また、コロナの感染状況などによりオンデマンドに変更する場合もある。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1回	授業全体のガイダンス	講師の自己紹介、授業のオリエンテーション。受講生がおもにどのメディアでスポーツ観戦し、情報を得ているのかのアンケートを行う。
2回	スポーツメディアの概観	新聞でスポーツが扱われ始めたのがおよそ140年前、ラジオスポーツ放送の始まりが95年前、テレビが主役となってからおよそ70年。そして15年ほど前からネット時代へ。メディアの変遷とそれぞれの現在地を概観する。
3回	スポーツメディアのさきがけ新聞・雑誌	スポーツを伝えるメディアの中で歴史が最も長い活字メディア。始まりとともにスポーツに関心を寄せ、報道するだけでなくスポーツの主権者ともなり深くかかわってきた。新聞・雑誌といった活字メディアの歩みを追う。

4回	放送メディアの誕生と発展	ラジオの誕生はスポーツ報道に劇的な変化を生む。それはLIVE（同時性）を手に入れたことによる。さらに映像を加えたテレビは大衆を虜にした。オリンピックを節目に技術を進化させスポーツメディアの中核となっていった放送メディアの歴史を見る。
5回	テレビによるスポーツ支配	スポーツ組織、メディア企業、そしてスポンサー企業、このトライアングルがスポーツをビッグイベントに押し上げてきた。その過程で競技のルール変更や、競技日程の変更などテレビによるスポーツ支配とも呼ばれる状況が生じた。
6回	放映権高騰とOTTの登場	1984年のロサンゼルスオリンピックは商業化路線の始まりとして広く認知されている。その後、衛星放送やペイテレビの普及とも相まって放映権料は高騰が続く。そしてOTTの登場によりさらに激化の様相を呈している。
7回	スポーツの商業化によるアマチュアリズムの消滅	スポーツメディアの発展はスポーツのプロ化を促し、一方で近代オリンピックにおいてその精神が受け継がれてきた「アマチュアリズム」を消滅させて行く。この過程を追うことはスポーツの発祥と発展の歩みを知ることにつながる。
8回	スポーツ中継の仕組み	スポーツ報道には、ニュース、中継、ドキュメンタリー、スタジオ番組などがあるが、なかでも高視聴率をマークし長時間視聴者を釘付けにするのがナマ中継。その中継現場に身を置く経験からスポーツナマ中継の仕組みや演出についての考え方を解説する。
9回	スポーツドキュメンタリーのさきがけ	スポーツ報道の中核の一つにドキュメンタリーがある。選手が勝負の瞬間に何を考え、どんな過程を経たのかを解き明かす手法は、受け手に驚きと納得感を与える。先駆けとなった作品を見ながらテレビスポーツドキュメンタリーを紐解く。
10回	スポーツドキュメンタリーの進化	テレビのスポーツドキュメンタリーはカメラの小型化により長期密着取材が可能になり、CG技術などの発達で証言をデータで実証できるようにもなっている。証言・実証・密着といった要素を組み合わせて進化する番組の姿を最近の秀作から探る。
11回	スポーツイノベーション	スポーツ競技をとらえるカメラの高度化、解析システムの発達、CG技術の進化などはスポーツの見方を変え、競技力の向上や戦略にも多大な変化をもたらしている。変化の真ただ中にある現状を洞察する。
12回	誰もがメディアになる時代	SNSで選手が情報発信することは日常的になっている。マスメディアに頼らず自己プロデューサーする動きも盛んに行われている。具体的事例を見ながら、そこに潜む問題点にも目を向ける。

- | | | |
|------|-----------------|---|
| 13 回 | スポーツメディアの近未来 | インターネットがメディアの中心となりつつある中、既存メディアのネット展開も急速に進展し、大融合時代を迎えている。また5Gの実用化で新たな映像技術が次々に開発され、その進歩は目覚ましい。メディアのこれからの探る。 |
| 14 回 | 授業全体のまとめとレポート提出 | これまでの授業で取り上げてきた内容・用語を整理し再確認する。課題として提示したりレポートの提出。 |

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビ、インターネット、新聞・雑誌によるスポーツ報道に日々目を配り、目にとまった出来事をメモに留めておきたい。それぞれの報道を鵜呑みにせず、自身の経験や他人の意見も取り込みながら、自分なりの考えを構築してることが重要。準備学習・復習時間 2 時間をとりながら授業に向かおう。

【テキスト（教科書）】

特に使用せず。

【参考書】

「21 世紀スポーツ大辞典」中村敏雄ほか編集主幹 大修館書店
「日本スポーツ放送史」橋本一夫 大修館書店
「よくわかるスポーツ文化論」井上俊 菊幸一編著 ミネルヴァ書房
「スポーツ好きは甲子園とオリンピックから始まった」佐塚元章 文芸社
「情報爆発時代のスポーツメディア」滝口隆司 創文企画
「現代スポーツ評論 22・41」清水論責任編集 創文企画

【成績評価の方法と基準】

各授業内での小テストもしくはレポート 50 %。
学期末レポート課題 50 %。両方の内容を総合的に判断して評価する。
レポートは記述のオリジナリティ、論理構成、表現方法を重点に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

授業内容に則した秀作番組の視聴が好評であった。今年度も授業の理解促進に役立つものを提供していきたい。

【学生が準備すべき機器他】

学習支援システムを使用できるスマートフォンもしくはパソコン・タブレットを持参すること。

【その他の重要事項】

講師の 40 年以上にわたるスポーツの取材活動、番組制作活動を基にしてメディア論を講義する。

【Outline (in English)】

【Course outline】 There has been a variety of sports media such as long-standing newspapers, broadcasts, and modern internet-oriented media. The objectives of this course are to develop a vast knowledge on how these media have been approaching and reporting the sporting news.

【Learning Objectives】 This course is designed to help students learn to become able to: 1. Explain the characteristics of each media such as broadcasting, the Internet, and newspapers. 2. Analyze the ever-changing media situation in one's own way.

【Learning activities outside of classroom】 Keep an eye on sporting events in daily basis and take a note of the events that caught your attention. Summarize your own thoughts on the events that you found interesting.

【Grading Criteria/Policy】 Submission of assignments after each class 50%. Submission of a term paper 50%. Students will be evaluated based on the total score of the class assignments and the term paper.

HSS224LB

スポーツ産業論

岩村 聡

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ産業の概念と発展史を理解し、スポーツ産業市場の分類と構造、スポーツ産業領域における企業行動、スポーツ消費者行動の基礎について学びます。また、スポーツ産業の各種事例研究（プロスポーツクラブやスポーツメーカー、メディア企業、権利ビジネスなど）を学び、スポーツ産業の現状と直面している課題の理解を深めることを目的とします。

【到達目標】

本講義の到達目標は、スポーツ産業の概念や発展史、市場構造などを説明できること、スポーツ産業の実務的な内容の実際についての理解を深めること、さらにスポーツ産業の諸課題について考察し、議論する力を身につけることです。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業では配布資料を基にスポーツ産業の歴史や基礎を学びます。授業は講義形式であり、対面形式の回とオンラインの回があります。対面形式オンラインともに毎回アクションペーパーの提出と確認テストの受験を求めます。確認テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス／スポーツ産業	シラバスの記載内容や今後の授業の進め方を確認する。スポーツ産業の発展過程、現状、課題をめぐる主な議論を学ぶ
2	スポーツ産業の市場構造と動向	スポーツ産業市場の類型ならびにスポーツ産業市場の構造について学ぶ
3	スポーツ用品産業	スポーツ用品産業の特性について学ぶとともに、スポーツ用品の流通の現状、カテゴリーキラー店や通販サイトの影響について学ぶ。
4	スポーツ施設産業	スポーツ施設産業の特性、スポーツ施設業界の直面する課題について学ぶ。
5	スポーツサービス産業	スポーツサービス産業の特性、スポーツサービス業界の直面する課題について学ぶ。
6	スポーツメディア産業とスポーツの関係	メディア企業とスポーツの関係について学び、スポーツに及ぼすメディアの影響、および両者の望ましい関係について学ぶ。

7	スポーツスポンサーシップ	スポーツスポンサーの視点の意図を理解し、スポーツスポンサーシップの現状と課題について学ぶ。
8	スポーツ組織と社会的責任	スポーツ組織による社会的責任の現状と直面している課題について学ぶ。
9	日本のプロスポーツビジネス	日本のプロスポーツの現状と課題について学ぶとともに、日本のプロスポーツビジネスの収支構造やプロダクト特性について学ぶ。
10	スポーツボランティア	スポーツの楽しみ方の多様化の一つである「ささえるスポーツ」について、個人や社会にとっての意義や価値について学ぶとともに、ボランティア参加者の参加動機や活動の実態について学ぶ。
11	スポーツツーリズム	スポーツツーリズムの固有の特徴を理解し、スポーツツーリズムの発展史、スポーツツーリズムビジネスの現状と直面している課題について学ぶ。
12	スポーツと ICT	スポーツと ICT の関係について学び、スポーツに及ぼす ICT の影響や、黎明期にある e スポーツ等を事例に、スポーツ産業における新たな潮流について学ぶ。
13	これからのスポーツ産業	社会志向の産業振興の視点から、公益性や文化性に配慮するスポーツ産業の機能、これからのスポーツ産業が担うべき社会的な役割、スポーツ産業のこれからの発展の方向性について学ぶ。
14	試験・まとめと解説	期末試験を行う

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。指示に従い、次回授業のキーワードについて文献やネット等で情報収集して下さい。

各授業で扱った、資料の内容を復習してきて下さい。

予習や復習に関連する宿題については授業内で指示をします。

【テキスト（教科書）】

教科書の指定はありません。毎授業時に、必要な資料を配布します。

【参考書】

松田義幸「スポーツ産業論」大修館書店
原田宗彦編「スポーツ産業論第7版」杏林書院
山下秋二他編「図解スポーツマネジメント」大修館書店
仲澤真他編「よくわかるスポーツマーケティング」ミネルヴァ書房

【成績評価の方法と基準】

授業中に求めるリアクションペーパーや確認テスト 60%、レポート 10%、期末試験 30%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

2023 年度担当のため特になし

【Outline (in English)】

Students will understand the concept and development history of the sports industry, learn about the classification and structure of the sports industry market, corporate behavior in the sports industry domain, and the fundamentals of sports consumer behavior. In addition, students will study various case studies of the sports industry (professional sports clubs, sports manufacturers, media companies, rights business industry, etc.) to deepen their understanding of the current state of the sports industry and the challenges it faces.

The objectives of this course are to be able to explain the concept, developmental history, and market structure of the sports industry, to deepen understanding of the actual practical contents of the sports industry, and to acquire the ability to consider and discuss various issues in the sports industry.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

Please follow the instructions and gather information on the keywords of the next class through literature, the Internet, etc.

Please review the material covered in each class.

Homework related to preparation and review will be assigned in class.

The evaluation will be based on the reaction paper and confirmation test required in class (60%), report (10%), and final exam (30%).

HSS217LB

スポーツマーケティング論

岩村 聡

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツのビジネス化が進むなか、わが国スポーツ界には、スポーツによるマーケティング（marketing through sports）とスポーツのマーケティング（marketing of sports）の両者がみられるようになりました。

本講義は、スポーツの望ましい発展を願う立場から、スポーツの文化性や公共性に配慮したスポーツマーケティングのあり方について学びます。スポーツマーケティング分野における主要な理論・領域を体系的に扱いつつながら、プロスポーツ組織やスポーツ企業における様々なマーケティングの実践例について、その基礎となる理論とともに理解を深めることを目的とします。

【到達目標】

本講義の到達目標は、スポーツマーケティング分野の主要な理論とその理論に関連するビジネス現場の実践についての理解を深めること、さらにスポーツマーケティングの諸課題について考察し、議論する力を身につけることです。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業では配布資料を基にスポーツマーケティングの基礎を学びます。

授業は講義形式であり、対面形式の回とオンラインの回があります。対面形式オンラインともに毎回リアクションペーパーの提出と確認テストの受験を求めます。確認テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス／スポーツマーケティング	シラバスの記載内容や今後の授業の進め方を確認する。スポーツマーケティング概念をめぐる主な議論を学ぶ。
2	スポーツの文化とスポーツのビジネス化	スポーツのビジネス化の功罪を総括し、スポーツのビジネス化がスポーツ文化に及ぼす影響を学ぶ。
3	スポーツのビジネス化とスポーツの公共性	スポーツのビジネス化の功罪を総括し、スポーツビジネス化がスポーツの公共性に及ぼす影響を学ぶ。
4	価格形成のメカニズムとスポーツ組織・企業	スポーツにおける価格形成のメカニズムを理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ

5	スポーツプロダクトの構造とスポーツ組織・企業	スポーツプロダクトの構造を理解し、費用対効果の高いプロダクトの提供の仕方、さらには付加価値の高いプロダクトの提供の仕方について学ぶ。
6	顧客満足、ロイヤリティ、顧客価値とスポーツ組織・企業	スポーツにおける顧客満足、ロイヤリティ、顧客価値について理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
7	スポーツ団体におけるプロモーションの原理と実際	スポーツ団体におけるプロモーションの原理や実際を理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
8	WOM マーケティングとスポーツ組織・企業	クチコミなどを活用するスポーツ団体の取り組みについて理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
9	観戦型スポーツの消費者論	スポーツ観戦に関わる社会心理学の理論を中心に、観戦動機の類型、PCM理論（心理的連続モデル論）、社会的アイデンティティ論に基づく観戦者対応などの理解を深める。
10	スポーツ・スポンサーシップの考え方とスポーツ組織・企業	スポーツ・スポンサーシップの原理と実際について理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
11	関係性マーケティングとスポーツ組織・企業	スポーツにおける関係性マーケティングについて理解し、CRM（顧客関係管理）の手法を中心にプロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
12	文化の担い手としてのスポーツ消費者	スポーツ消費における主体形成は「スポーツの文化の担い手」を育むことにつながることを学ぶ。スポーツ文化に果たすスポーツマーケティングの役割について考える。
13	これからのスポーツマーケティング	文化性や公益性に配慮したスポーツの価値向上を志向するスポーツマーケティングの在り方について考える。
14	試験・まとめと解説	期末試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

テキストや参考書の当該箇所部分を事前に読んでおくこと。

【テキスト（教科書）】

『よくわかるスポーツマーケティング』、仲澤真/吉田政幸編著、ミネルヴァ書房、2017年

【参考書】

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

授業中に求めるリアクションペーパーや確認テスト 60%、レポート 10%、期末試験 30%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

2023年度より担当

【Outline (in English)】

With the increasing commercialization of sports, both "marketing through sports" and "marketing of sports" have been seen in the Japanese sports industry.

In this lecture, students will learn about the ideal form of sports marketing that takes into consideration the cultural and public nature of sports from the standpoint of wishing for the desirable development of sports. While systematically covering major theories and areas in the field of sports marketing, this course aims to deepen students' understanding of various marketing practices in professional sports organizations and sports companies, as well as the theories underlying these practices.

The objectives of this course are to deepen students' understanding of the major theories in the field of sports marketing and the actual business practices related to those theories, and to develop the ability to consider and discuss various issues in the field of sports marketing.

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

Students are expected to read the relevant sections of the textbook and reference books in advance.

The evaluation will be based on the reaction paper and confirmation test required in class (60%), report (10%), and final exam (30%).

HSS218LB

アスリートキャリア論

荒井 弘和

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートの多様なキャリアに触れて学び、自らのキャリアについて考える。

【到達目標】

- ①アスリートである前に一人の人間（社会人）であることを認識し、自分の言葉で説明することができる。
- ②自らの手でキャリアをつくり上げようとするキャリアオーナーシップを身につけ、発揮することができる。
- ③文武不岐に根差したデュアルキャリアの考え方に基づいてキャリア形成（自己実現）を図ることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本学体育会の出身者をはじめ、学生時代に競技活動に励み、現在は社会で活躍している方（ゲストスピーカー）を招いて講義を行う。そこで得られるさまざまな情報や学びを基に自分なりに考察して各種レポートを作成することで、アスリートと自らのキャリアを考えていく。その際、リアクションペーパーなどから寄せられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、議論や理解を深めることに活かしていく。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	ガイダンス	科目の概要を解説し、単位認定の基準や受講にあたっての心得などを伝達する。
第 2 回	招聘講義：教育①	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 3 回	招聘講義：教育②	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 4 回	招聘講義：アスリート	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 5 回	招聘講義：コーチ	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 6 回	招聘講義：製造	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 7 回	招聘講義：保険	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
第 8 回	招聘講義：IT ①	講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 9 回 招聘講義：IT ②

講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 10 回 招聘講義：医療

講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 11 回 招聘講義：報道

講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 12 回 招聘講義：建設

講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 13 回 招聘講義：金融

講師（ゲストスピーカー）の講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

第 14 回 まとめ

この科目で学んだ内容を総括して、期末レポートを作成する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

各回のテーマについて事前に調べ、論点を考えた上で授業に臨む。また、授業で学んだことを自分なりに調べ、考えることで学びを深めていくこと。この科目の準備・復習時間は、1 回につき 4 時間以上が標準となる。

【テキスト（教科書）】

特に指定しない。必要に応じて紹介する。

【参考書】

必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

2/3 以上の出席を前提条件として、「毎回の授業レポート」を 70 %、「期末レポート」を 30 % の割合で評価する。

【学生の意見等からの気づき】

本年度が担当元年となるが、受講者が少しでもアスリートや自らのキャリアに興味をもち、計画的にキャリア形成を進めていくことの重要性を理解してもらえよう授業展開に努める。

【その他の重要事項】

ゲストスピーカーの都合により、スケジュールが変更になることがある。

【Outline (in English)】

This course focuses on learning about athletes' careers. The goal of this course is to design and build my own career systematically. Students will be expected to spend four hours understanding the course content for the next class. Grading will be decided based on discussion reports (70%) and the class's quality of the term-end report (30%).

HSS219LB

スポーツ振興論

山田 稔

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義では、スポーツの発展は、人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方でスポーツへの社会的関心や期待が高まることにより様々な課題が生じていることについて理解することが求められる。また、現代社会においてスポーツの発展により生じる課題を発見し、その解決に向けて思考・判断し、自分の言葉でまとめ、発表することを目的とする。

【到達目標】

スポーツの意義や価値、スポーツの文化的特性や発展に関する国内外の知識や情報を理解し、発展に伴い生じている課題を発見し、その課題解決へ向け、具体的な方策を思考・判断して、それらを自らの言葉で表現し他の受講者に伝えることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する知識を理解しながら、適宜、受講者間の意見交換や討議、プレゼンテーションによる発表を行う。受講者には、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、思考・判断・表現するための知識及び主体的に学びに向かう態度が求められる。

講義の前半にレポート提出1回、後半に他の受講者に向けてのプレゼンテーション資料を作成し（スクリーン16枚程度）発表を行う。また、毎時リアクションペーパー（250字程度）の提出を行う。リアクションペーパーは、良い例を参考に発表するとともに、プレゼンテーションについては、受講者相互及び教員からのフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション スポーツの歴史の変遷	講義の概要についての説明 世界におけるスポーツの歴史的發展
2	スポーツの歴史の変遷	日本におけるスポーツの歴史的發展、スポーツ振興の歴史
3	スポーツの意義や価値	現代スポーツの意義や価値、スポーツの4つの視点である「する・見る・支える・知る」
4	スポーツとビジネス	スポーツビジネスと現代社会
5	スポーツと環境	スポーツが環境や社会にもたらす影響
6	スポーツの政策	スポーツ政策のパラダイムシフト、総合型地域スポーツクラブ
7	プロスポーツ	プロスポーツが担う新たな役割 前半のレポート課題の提示
8	ライフステージとスポーツ	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方、健康とは何か

9	ライフサイクルとスポーツ	ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方、海外におけるスポーツ教育プログラム、スポーツツーリズムの流れ
10	スポーツまちづくり	スポーツによるまちづくり、地元企業・団体のエネルギーを活かしたスポーツ町づくりの事例紹介 後半のプレゼンテーションの説明
11	運動部活動	学校体育とスポーツ、運動部活動、学生スポーツのいま（日本版NCAA）
12	スポーツとメディア	スポーツとメディア、女性スポーツ改革とダイバーシティ社会の実現
13	プレゼンテーション	受講生によるプレゼンテーション（一人10分間の発表、スクリーン16枚分）、意見交換
14	スポーツの未来	スポーツを通じてより良い未来を創り出す

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各2時間が標準であり、その具体的な取り組み内容は次の通りである。本講義を受講する際、新聞やテレビ、インターネットなどでスポーツに関するニュースに接すること、及びスポーツ振興に関する国や自治体の動向についても読んでおくことが推奨される。

【テキスト（教科書）】

本講義ではテキストの代わりに担当講師が作成した資料が配布される。

【参考書】

参考書については講義中に適宜紹介していく。

【成績評価の方法と基準】

平常点（講義への積極的な参加）：20%

前半のふり返りレポート：20%

プレゼンテーション用資料：20%

プレゼンテーション発表：10%

毎時のリアクションペーパー：30%

【学生の意見等からの気づき】

毎時の講義で受講者間の積極的な意見交換が行われていた。プレゼン発表も意欲的に取り組み内容が充実していた。講義後半のプレゼンテーションでは、探究的な取り組みが見られ、学びの深い発表となった。引き続き、スポーツの意義や価値について、深く学んでいく講義となるようにしていく。

【学生が準備すべき機器他】

プレゼンテーションの準備において、パソコンが必要となる。

【その他の重要事項】

毎回の講義の内容については講義中に適宜質問をすることが望まれるとともに、リアクションペーパーへの記載が求められる。

【Outline (in English)】

(Outline and objectives)

In this lecture, the development of sports brings cultural, social and economic benefits to people, while on the other hand, various concerns have arisen as social interest and expectations for sports increase. It is required to understand. Based on the above understanding, we aim to deepen thinking about how to engage with sports.

(Learning Objectives)

Understand the significance and value of sports, the cultural characteristics and development of sports in Japan and overseas knowledge and information, discover issues that arise with development, and think and judge concrete measures to solve those issues. can express them in their own words and convey them to other students.

(Learning activities outside of classroom)

The standard time for preparation and review for this class is 2 hours each, and the specific efforts are as follows. When taking this course, it is recommended that you read news about sports in newspapers, television, the Internet, etc., and read about trends in national and local governments regarding sports promotion.

(Grading Criteria /Policy)

Normal score (active participation in lectures): 20%

First half retrospective report: 20%

Presentation materials: 20%

Presentation announcement: 10%

Hourly Reaction Paper: 30%

HSS220LB

スポーツ情報戦略論

中谷 英樹

配当年次／単位：2～4 年年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ競技現場において、選手・指導者双方にとって競技力向上への取り組みに資する様々な情報を戦略的に活用する知識・技術を学ぶ。

【到達目標】

1. アスリートとして自身の競技生活に活かせる戦略的情報活用技術を習得する。
2. 指導者として選手への指導の際に活かせる戦略的情報活用技術を習得する。
3. 競技力向上に資する情報の収集方法について基礎から応用まで幅広いレベルを習得する。
4. 収集・分析した情報を競技力向上に活かすためにフィードバックする知識・技術を習得し、実際の競技場面で実践できる能力を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業では、アスリートとしての「指導を受ける側」・指導者としての「指導する側」双方の競技力向上への取り組みに資する情報技術や映像技術、情報分析についての技術を戦略的に活用する方法について、実際のトップレベルの競技場面での活用事例などを交えながら学習し、受講生自身が自らの活動に活かせる能力を育成することを目指す。そこで、授業ごとに課題を課し、授業の終わりに回答を提出する。その回答に対する講評は、次回授業時に行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の概要説明
2	映像技術①	競技現場を撮影する際の基本知識・技術
3	映像技術②	撮影方法と映像フィードバックの目的と方法
4	動作分析①	動作分析の目的と質的分析の実践
5	動作分析②	量的分析の基礎と先行研究の活用
6	レース分析	レース分析のための撮影方法と実践
7	分析のための統計手法	スポーツでの分析に必要な統計知識と算出方法
8	ゲーム分析①	ゲーム分析とワークレート分析の目的と方法
9	ゲーム分析②	パフォーマンス構造と分析項目の設定
10	ゲーム分析③	様々なデータの考察
11	情報活用と進化	セイバーメトリクスの目的と情報活用の発展
12	国策としての情報戦略	日本・諸外国のスポーツ政策への情報活用

13	競技の分析	自身競技のパフォーマンス構造作成と分析
14	総括	最終レポートの解説と授業のまとめ

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業で学んだ技術等を自身の競技活動において実践し、課題などへ対応すること。また、各種メディアや書籍等で紹介されているスポーツにおける情報戦略への取り組みについて関心を持つこと。

【テキスト（教科書）】

特に指定はしない。必要に応じて PowerPoint、関連資料、映像等を使用する。

【参考書】

特に指定はしない。必要に応じて PowerPoint、関連資料、映像等を使用する。

【成績評価の方法と基準】

平常点および講義レポート課題（60%）、最終レポート課題（30%）、学習態度（10%）により総合的に評価する。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合には E 評価となる。

【学生の意見等からの気づき】

授業での課題から自身の競技に活かせる取り組みを考え、学生間で共有できるように進めます。

【学生が準備すべき機器他】

特に指定はしないが、必要に応じて学生個人所有のノートパソコンやタブレット端末、ビデオカメラ等の利用を求める場合があるため、可能な範囲で対応すること。（但し、授業のために新規に購入する必要はない）

【その他の重要事項】

1. 出席およびレポート課題へ取り組み姿勢を重視する。
2. 本授業では、授業ごとに課題を課し、その内容を重視します。

【Outline (in English)】

Course outline:

Learn knowledge and skills to strategically utilize various information that contributes to efforts to improve competitiveness for athletes and coaches at sports.

Learning objectives:

By the end of the course, students should be able to do the followings.

1. Learn strategic information utilization techniques that can be applied to your own life as an athletes.
2. Learn strategic information utilization techniques that can be applied to your own life as an coaches.
3. Learn a wide range of levels from basic to advanced in how to gather information to improve athletic performance.
4. Learn the knowledge and skills to feedback the collected and analyzed information to improve athletic performance, and acquire the ability to put it into practice in actual competition situations.

Learning activities outside of classroom:

Before each class meeting, students will be expected to have read the relevant information from the media and books. Your required study time is at least four hours for each class meeting.

Grading Criteria / Policy:

Your overall grade in the class will be decided based on the followings. Short report for each class meeting: 60%, Term-end report: 30%, in class contribution: 10%. If the number of attendance is less than 2/3 of the total number of class meetings, your grade will be decided as E.

HSS221LB

トレーニング理論と実践

笠井 淳

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

【到達目標】

・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける
・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。授業中の活動に対する参画状況や授業態度に加え、試験及びレポート等の課題の評価を総合的に判定して単位を授与する。毎回の授業においてリアクションペーパーを提出し、次回の授業初めに課題をいくつか取り上げ全体にフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原理解	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	講義及び実践 筋力発揮の様式について説明する 上肢のトレーニング方法を実践する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	講義及び実践 骨格筋に対するトレーニング効果について説明 下肢のトレーニング方法を実践する
5.	プログラムデザイン	講義及び実践 プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する 自分のプログラムの実践Ⅰ
6.	ピリオダイゼーション	講義及び実践 戦略的なトレーニング計画について説明する 自分のプログラムの実践Ⅱ
7.	パワートレーニングⅠ	講義及び実践 パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明するⅠ パワートレーニングの実践Ⅰ

8.	パワートレーニングⅡ	講義及び実践 パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明するⅡ パワートレーニングの実践Ⅱ
9.	持久力トレーニング	講義及び実践 持久力トレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する 持久力トレーニングの実践
10.	コアトレーニング	講義及び実践 コアトレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する コアトレーニングの実践
11.	スピードトレーニング	講義及び実践 スピードトレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する スピードトレーニングの実践
12.	エネルギーの供給について	エネルギーの供給に関する科学的基礎について説明する
13.	身体のコンディショニング及びケアについて	身体のコンディショニング及びケアについて説明する
14.	授業の総括	講義及びトレーニングの実践について総括する。 レポート提出

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、2時間を標準とします。
毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

【参考書】

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウスHD
2. ストレngths&コンディショニングⅠ理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

【成績評価の方法と基準】

- ①授業の活動に対する参画状況（60%）
- ②課題・レポート（40%）を配分として総合的に評価を行う。
この成績評価は原則的なものであり、特別な理由がある場合、個別に対応し、評価する。

【学生の意見等からの気づき】

授業内で学生から上がった意見は取り入れ、できる限り学生の部活動に活用できる内容を提供する。

【学生が準備すべき機器他】

なし

【その他の重要事項】

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシューズと運動ウエアを持参すること。

<< 受講について >>

(1) 受講者は原則 30 名までとする。受講希望者は必ず初回の授業に参加し、担当教員からの許可を得ること。セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位（2 回）まで可とする（但し、年間で履修できるのは 2 単位（1 回）まで）。
教場等、場合により、変更の可能性もある。

【Outline (in English)】

The aim of this course is to learn the theory and method of physical training.

At the end of the course students should acquire practical skills for the physical training.

Before/after each class meeting students will be expected to spend four hours to understand the course content.

Grading will be decided on the participation behavior(60%) and the quality of reports (40%) in the class.

HSS221LB

トレーニング理論と実践

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートにとって心身のコンディションは練習や試合において重要な要素となる。本授業はコンディションをより良い方向に導くコンディショニングについて学ぶ。具体的には傷害の予防（テーピングなど）、疲労回復（ストレッチング）、呼吸法（ヨーガ）、身体のケア（セルフマッサージ）などについて理解を深める。また多くの選手が経験したことのある、鍼・灸療法について、実際の実演を交えながら治効理論などを概説する。本授業で習得したことが、実際のスポーツ場面に役立てることを目的とするため、講義と実習をバランスよく組み合わせて授業を進める。

【到達目標】

コンディションおよびコンディショニングという言葉の意味とその内容について理解できる。
スポーツ活動中に生じる外傷・障害やその応急処置について理解できる。
一次救命処置である BLS の内容を説明でき、実際に AED を使うことができる。
コンディショニングとしてのテーピングの効果を理解し、下肢および上肢・体幹のテーピングができる。
ストレッチングの効果と正しい方法を理解できる。
ヨーガの呼吸法について概説でき、様々な呼吸法を実施できる。
鍼・灸について理解でき、その治効理論を説明できる。
漢方について概説でき、スポーツ活動に食養生の考え方を応用できる。
補完代替医療について理解でき、概要を説明できる。
実際のスポーツ活動に取り入れられている、補完代替医療について述べるができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本講義は感染対策を十分に行い、対面授業を基本に実施する。感染状況に応じて、オンライン授業に変更する可能性もありえる。それによって内容が変更になる場合は、学習支援システムを通じて周知する。
授業のはじめに、前回の授業の振り返りを、意見や質問を通じて行なう。
質問への回答やアクションペーパーに対する講評等は、オフィス・アワーを利用して行う。
大学の行動方針レベルの変更に応じた授業形態の詳細は学習支援システムで周知する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	講義の概要についてシラバスを用いて説明する。 体格・身体組成の測定を行う。

2	「コンディション」と「コンディショニング」	コンディションとコンディショニングの定義とその内容を理解する。 コンディショニング3つの要素である、身体的因子、環境的因子、心理的因子に関して説明する。
3	アスリートの外傷・障害について	アスリートの外傷・障害について説明し、その原因と対策について講義を行う。 また傷害の治癒のメカニズムについて講義を行う。
4	アスリートの外傷・障害とその応急処置	応急処置の基本的方針について説明する。特に BLS (Basic Life Support) や AED (Automated External Defibrillator) について理解し、技術を習得する。
5	外傷・傷害の予防	外傷・傷害の予防として、テーピングの効果や役割について学ぶ。またテーピングの禁忌も理解する。
6	コンディショニングとテーピング	コンディショニングの手法として、テーピングの背景と実際の方法について概説する。
7	下肢のテーピング	下肢の傷害に対してのテーピング実習を行う。
8	上肢・体幹のテーピング	上肢および体幹の傷害に対してのテーピング実習を行う。
9	ストレッチングとコンディショニング	筋収縮のメカニズムを説明する。またストレッチングの種類やそれぞれの効果について説明する。
10	ヨーガと呼吸	ヨーガで行われている呼吸法について概説し、呼吸と自律神経の関係を説明する。 呼吸が心身の及ぼす影響について説明する。 いくつかある呼吸法について実際に体験する。
11	スポーツと鍼・灸	鍼・灸について概説し、その治効理論を説明する。 実際に鍼・灸の施術を行い、理解を深める。
12	漢方と食養生	日本古来の医学である漢方について概説する。その中の一つに食養生がある。食養生の考え方や実際の食事内容を説明する。
13	補完代替医療とスポーツ	補完代替医療について概説し、スポーツ活動への応用について説明する。
14	総括（期末試験）	授業内試験を実施する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

毎回の講義で使用するレジュメ及び資料などについて必ず予習・復習をすること。

レジュメ及び資料などは、講義日の前日 22 時まで、学習支援システム上に掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。

講義資料は学習支援システムから各自がダウンロードし持参する。

【参考書】

1. 安保徹 自律神経と免疫の法則 三和書籍 2007
2. 藤田紘一郎 ころの免疫学 新潮社 2011
3. 上野圭一 私が治る 1 2 の力 学陽書房 2005
4. 川手鮎子 心も体もとのう漢方の暮らし 365

【成績評価の方法と基準】

以下の内容で総合的に評価する。

- 1) 毎回の授業時に取り組む課題（リアクションペーパー、小テスト、レポートなど）60 %
- 2) 期末レポート 20 %

3) 授業への参画状況 20 %

- ・欠席および課題の提出が期限をすぎた場合は評価に影響する。
 - ・出席が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、単位取得のための履修時間を下回ると判断されるため D もしくは E 評価とする。
- またこの成績評価方法は原則的なものであり、通常の活動が困難な受講者に対しては、個別に対応・評価する。

【学生の意見等からの気づき】

毎回の講義はじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。常に受講生の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。授業の最後に次回の内容を伝達し、自宅での予習や資料収集に役立つよう工夫する。

【学生が準備すべき機器他】

必要に応じてオンライン授業をおこなう場合がある。オンライン授業をより効果的に行うために、通信環境を整えておく。また通信機器としてパソコンを準備することがのぞましい。

配布資料、課題の提出は全て学習支援システムを通じて行う。

【その他の重要事項】

授業に関する質問、競技に関する質問などは、授業中および授業の前後に受け付ける。

それ以外については、随時メールを通じて、対応する。

授業に関する質問やそれに関連する質問などは授業中および授業の前後に受け付ける。

それ以外については、随時メールを通じて、対応する。

また、オフィスアワーとして毎週木曜日 11 時 20 分～13 時 00 分の 100 分を設ける。

形式は対面とオンライン (zoom) を併用する。

オフィスアワーを利用する場合は、事前にメールを通じて連絡をとること。

【Outline (in English)】

【Course outline】

For athletes, physical and mental condition is an important factor in practice and competition.

In this class, students will learn about conditioning that leads to better conditions.

Specifically, students will deepen their understanding of injury prevention (icing, taping), recovery from fatigue (stretching), breathing techniques (yoga), and body care (self-massage).

Acupuncture and moxibustion therapy, which many athletes have experienced, will be explained with actual demonstrations.

In order to ensure that what students learn in this class is useful in actual sports situations, the class will be conducted through a well-balanced combination of lectures and practical training.

【Learning Objectives】

- 1) Be able to explain the difference between condition and conditioning.
- 2) Understand sports injuries and illnesses that occur during sports activities, and be able to provide first aid.
- 3) Understand the effects of sports taping as conditioning, and be able to perform upper and lower extremity taping.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

Resume for the lecture will be uploaded through the learning support system. Students are expected to prepare according to the resume.

【Grading Criteria/Policy】

The overall evaluation will be based on the following distribution.

1) Assignments to be done in each class (reaction papers, short quizzes, reports, etc.): 60%.

2) Final report: 20%.

3) Participation in class activities (not attendance): 20%.

If you are absent or submit assignments after the due date, your evaluation will be affected.

If attendance is less than 2/3 of the class, the grade will be “D” or “E”.

This grading method is a general rule, and students who have difficulty with regular activities will be dealt with and evaluated on an individual basis.

HSS221LB

トレーニング理論と実践

伊藤 マモル

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

【到達目標】

- ・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける
- ・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

【授業の進め方と方法】

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。講義の内容に応じてオンラインを活用する場合もある。

実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく過程で、トレーニング効果を把握するための測定評価を随時実施する。測定評価に応じたトレーニングを計画し、その実践効果を検証する。実技の教場は市ヶ谷総合体育館地下1Fのトレーニングセンターを使用する。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。舞授業において、リアクションペーパーを回収する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原則	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	筋力発揮の様式について説明する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	骨格筋に対するトレーニング効果について説明する
5.	プログラムデザイン	プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する
6.	ピリオダイゼーション	戦略的なトレーニング計画について説明する
7.	パワートレーニング	パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する
8.	レジスタンストレーニングの実践Ⅰ	上肢のトレーニング方法を実践する
9.	レジスタンストレーニングの実践Ⅱ	下肢のトレーニング方法を実践する
10.	レジスタンストレーニングの実践Ⅲ	体幹のトレーニング方法を実践する
11.	パワートレーニングの実践	パワートレーニングの方法を実践する
12.	実技総括	レジスタンストレーニングの実践方法についての総括をする
13.	理論総括	フィジカルトレーニング理論についての総括をする
14.	全体総括	授業内試験を実施する

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 1 時間を標準とします。毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

【参考書】

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウス HD
2. ストレngth&コンディショニング I 理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

【成績評価の方法と基準】

授業参加状況およびリアクションペーパー (50%)、トレーニング計画の達成状況 (20%)、筆記試験またはレポートによる評価 (30%) をもとに総合的な評価を行う。

【学生の意見等からの気づき】

2023 年度からこの科目を担当するため、授業内で学生から上がった意見を取り入れ、できる限り学生の目的に応じて活用できる内容を提供する。

【学生が準備すべき機器他】

オンラインによるデータ通信が支障なくできるよう準備を整えておくこと。

【その他の重要事項】

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシューズと運動ウエアを持参すること。

<< 受講について >>

(1) 受講者は原則 20 名までとする。

受講希望者は必ず初回の授業までに Hoppii に仮登録するとともに、ガイダンスに参加し、担当教員からの許可を得ること。

セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位 (2 回) まで可とする (但し、年間で履修できるのは 2 単位 (1 回) まで)。

【Outline (in English)】**【Course outline】**

To understand the theory and types of physical training and to acquire the ability to put them into practice. In particular, students will develop the ability to plan and practice resistance training based on the theoretical background of resistance training.

【Learning Objectives】

To acquire knowledge of the theory and types of physical training.

To acquire the ability to plan and practice resistance training as an athlete or instructor.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is one hour each. Students are expected to summarize and understand the topics covered in each class.

【Grading Criteria /Policy】

Overall evaluation will be based on class participation and reaction paper (50%), achievement of training plan (20%), and evaluation by written test or report (30%).

HSS222LB

スポーツ組織論

日比 千里

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

チームビルディングの手法を学び、スポーツ組織についての考察を深めることを目的とする。

【到達目標】

スポーツ組織についての考察を深め、そこから得た自己の学びを実際のスポーツ場面に活かすことができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、チームビルディングについて学び、その手法を体験します。その場でチームごとのワークを行いますので、受け身ではなく、自ら学びを得ようとする主体的な姿勢が求められます。毎回の授業では、リアクションペーパーの提出があります。教員のコメントを付してフィードバックします。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・スポーツ組織の概要	授業の進め方、スポーツ組織の概要について説明する。
2	メンバーの関係づくり	チームメンバーの関係づくりについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
3	自己理解と他者理解	自己および他者への理解について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
4	経験の共有	お互いのスポーツ経験を共有し、理解を深めるためのワークを行う。
5	情報伝達	チームの情報伝達について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
6	計画	チームの計画とその実行について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
7	コミュニケーション	チームのコミュニケーションについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
8	話し合い方	チームで行う話し合いの方法について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
9	認識共有	チームでの認識共有について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
10	目標設定	チームの目標設定について解説し、理解を深めるためのワークを行う。

11	リーダーとフォロワー	チームのリーダーとフォロワーについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
12	役割分担	チームの役割分担について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
13	他チームとの関係性	自チーム、他チームの関係性について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
14	まとめ	これまでの授業をまとめ、学びを深める。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各授業のリアクションペーパーでまとめた学びを復習し、その学びを日常の部活動の中で実践してください。また実践後の学びや疑問点を持って次の授業に参加してください。

【テキスト（教科書）】

使用しません。

【参考書】

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

授業中のチームでのワークに対する参加状況および取り組みと毎回のリアクションペーパー（70%）、期末レポート（30%）により総合的に評価します。

出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価になります。

また、授業の進行上、遅刻はできませんので注意してください。

【学生の意見等からの気づき】

「履修者全員と仲を深めることができ、みんなで問題解決ができたのは良かった」といった意見がありました。今年度も受講生同士でチームを作り、問題解決を体感的に学べる授業を行っていきます。

【学生が準備すべき機器他】

特になし。

【その他の重要事項】

初回の授業には、必ず出席してください。

チームでのワークが多いため、協力的、主体的な姿勢で授業に参加してください。

使用する教場の関係から、受講人数は原則 20 名前後を上限とします。また本講義は、チームビルディングを扱う研修会社に所属する教員が担当し、体験的にスポーツ組織について学びます。

【Outline (in English)】

(Course outline) This course introduces team building to students taking this course.

(Learning Objectives) The goal of this course is to help students acquire an understanding of sports teams.

(Learning activities outside of classroom) Before/after each class meeting, students will be expected to spend two hours to understand the course content.

(Grading Criteria /Policy) Your overall grade in the class will be decided based on the following

Term-end examination: 30%、in class contribution: 70%

HSS223LB

身体運動学演習

阿部 成雄

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ活動を充実させるためには、スポーツに関する様々な知識を習得する必要があります。本授業では、スポーツのパフォーマンスを高めるための科学的知識、トップアスリートが知っておくべき知見などを紹介します。それらを理解し、自身の競技やコーチングに役立てることを目指します。

【到達目標】

1. 自身の専門競技、これまでの競技との関わりを振り返り、理解を深める
2. 身体運動の理解とパフォーマンス発揮のためのトレーニング方法について学ぶ
3. 心身のコンディショニング方法について学ぶ
4. スポーツの指導方法について学ぶ。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、身体運動と関連するテーマについて、研究・事例の紹介、自身の専門競技の身体運動の振り返り、意見交換を通して理解し、自身の競技や指導に活かせるようになることを目指します。各授業では、授業内容や今後の実践についてまとめたリアクションペーパーを提出してもらい、次回授業の序盤に、受講生全体に対してフィードバックを行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

あり / Yes

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業ガイダンスによって、授業の概要を理解する。
2	身体運動の理解	自身の専門競技の特性、動きの特徴について振り返り、意見を共有する。
3	トレーニングの理論	トレーニングの基礎理論について学習する。
4	心身の発育発達	心身の発育発達、身体運動が及ぼす影響について学習する。
5	心身のコンディショニング	練習計画・トレーニングサイクルについて学習する。
6	心身のコンディショニング②	心理的コンディショニング、オーバートレーニングについて学習する。
7	ピークパフォーマンスの理解	ピークパフォーマンス分析を通して、自身の心と身体を振り返り、理解を深める。
8	身体運動と注意集中	注意集中について学習する。
9	身体運動と動機づけ	動機づけについて学習する。
10	スポーツ障害・バーンアウト	スポーツ障害・バーンアウトについて学習する。

11	身体運動とパーソナリティ	心理検査を実施し、パーソナリティについて学習する。
12	競技環境・チーム	競技環境が及ぼす影響、チームの構造とその影響について学習する。
13	運動の指導	運動指導、指導者と選手の間わりについて学習する。
14	総括	授業のまとめ、期末レポートの作成

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。授業後に行うべき課題や次の授業に向けての準備等は、必要に応じて指示します。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用しません。資料は必要に応じて担当教員が配布します。

【参考書】

担当教員が必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

1) 授業中の活動に対する参画状況 70 %、2) 課題・レポート 30 % の配分として総合評価する。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。

【学生の意見等からの気づき】

「他の競技を専門としている学生と話し合うことにより、自分の競技の現状を把握することができました」、「普段何気なくプレーしている自分の競技を言葉にすることの難しさを学びました」、「練習メニューや精神面の対策について違う競技の人と話をすることで視野が広がりました」などの意見がありました。今後もグループワークの時間を取り入れながら授業を進めていきたいと思えます。

【学生が準備すべき機器他】

特にありません。準備が必要な場合は事前にアナウンスします。

【その他の重要事項】

・毎回授業は特別な指示が無い限り、原則授業が開講される時間割に合わせて行われます。授業に関する連絡や授業で必要となる資料等は、学習支援システムを通じて周知しますので、毎回必ず授業の前に確認してください。

・グループワークを行いますので、協力的な態度で授業に出席してください。

【Outline (in English)】

(Course outline)

The aim of this course is to help students acquire knowledge to improve sports performance and knowledge that top athletes should know. The goals of this course are to understand them and use this in daily life, playing sport and coaching. (Learning Objectives)

By the end of the course, students should be able to do the followings:

- Reflect on and deepen understanding of their own specialized sports and their past involvement with them.
- Understand physical exercise and learn training methods to improve performance.
- Learn about physical and mental conditioning methods.
- Learn about sports coaching methods

(Learning activities outside of classroom)

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

(Grading Criteria /Policies)

Grading will be decided based on the class participation(not attendance) (70%)and the contents of assignments and reports(30%).

HSS226LB

スポーツ実習 I

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4 年 年／1 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この科目は、自らが所属する体育会各部でのスポーツ活動において、セルフコーチングを行うことを目的とする。SSI のカリキュラムポリシーの中心である「コーチング」の能力を養うことを目指して、セルフコーチングを行う。

【到達目標】

学期開始時、「単位認定に関する申請書」における「スポーツ活動での目標」①～③と「目標を達成するために行うこと」①～④の各項目を自ら設定する。

その後、スポーツ活動においてセルフコーチングを実践する。学期終了時、「単位認定に関する報告書」における「自身が設定した目標で達成できたこと、できなかったこと及びその理由等」と「今後自身が行うべき新たな課題及び取り組み」を自ら記述する。以上の取り組みを通して、セルフコーチングの能力を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

履修者は、自らが所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。

質問への回答や報告書に対する講評等は、学習支援システムやオフィス・アワーを利用して行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	スポーツ活動をするにあたり、目標を立て、申請書を提出する。申請書の提出。
第 2 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 3 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 4 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 5 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。

第 6 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第 7 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第 8 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 9 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 10 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 11 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 12 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 13 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 14 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	スポーツ活動を終えて、実際の活動内容を記した報告書を提出する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、合わせて 1 時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

なし。

【参考書】

なし。

【成績評価の方法と基準】

まず、単位認定に関する申請書および報告書が期限内に提出されること。

そして、申請書、報告書によるセルフコーチングの内容につき、一定の基準を満たしたと判断されれば、「P」評価（合格）となり、単位が認定される。条件を満たしていないと判断された場合「F」評価（不合格）となり、単位は認定されない。

【学生の意見等からの気づき】

受講可能な学生に当科目の存在及び趣旨を浸透させるよう働きかける。

【学生が準備すべき機器他】

なし。

【その他の重要事項】

この科目は、SSI コースの学生だけが履修できる。単位認定（P / F）を受けるためには、以下の条件を全てを満たすことが必要である。①スポーツ活動への参加、②「スポーツ実習 I・II」の履修登録申請、③申請書の提出、④報告書の提出、⑤体育会に継続して所属していること。

【Outline (in English)】

【Course outline】

This subject is aimed at self-coaching in sports activities at each part of the sports organization to which the subject belongs. Self-coaching will be conducted with the aim of nurturing the ability of coaching which is the center of SSI's curriculum policy.

【Learning Objectives】

At the beginning of the semester, students will set goals for their sports activities, make plans to achieve those goals, and practice self-coaching.

At the end of the semester, they analyze what they were able to achieve and what they were not able to achieve against the set goals, and identify future tasks.

Through this class, students will be able to acquire self-coaching skills.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is 1hours each.

Study the assignments presented by the head coach beforehand.

【Grading Criteria/Policy】

The following requirements apply for credit approval.

The application and report must be submitted on time.

The program must be properly implemented through self-coaching.

Appropriate sentence structure and expression.

Certain standards must be met.

Evaluation will be expressed as pass/fail.

HSS227LB

スポーツ実習Ⅱ

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4年 年／1単位

開講semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この科目は、自らが所属する体育会各部でのスポーツ活動において、セルフコーチングを行うことを目的とする。SSI のカリキュラムポリシーの中心である「コーチング」の能力を養うことを目指して、セルフコーチングを行う。

【到達目標】

学期開始時、「単位認定に関する申請書」における「スポーツ活動での目標」①～③と「目標を達成するために行うこと」①～④の各項目を自ら設定する。

その後、スポーツ活動においてセルフコーチングを実践する。学期終了時、「単位認定に関する報告書」における「自身が設定した目標で達成できたこと、できなかったこと及びその理由等」と「今後自身が行うべき新たな課題及び取り組み」を自ら記述する。以上の取り組みを通して、セルフコーチングの能力を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

履修者は、自らが所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。

質問への回答や報告書に対する講評等は、学習支援システムやオフィス・アワーを利用して行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	スポーツ活動をするにあたり、目標を立て、申請書を提出する。申請書の提出。
第2回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第3回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第4回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第5回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。

第6回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第7回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第8回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第9回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第10回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第11回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第12回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第13回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第14回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	スポーツ活動を終えて、実際の活動内容を記した報告書を提出する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、合わせて1時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

なし。

【参考書】

なし。

【成績評価の方法と基準】

まず、単位認定に関する申請書および報告書が期限内に提出されること。

そして、申請書、報告書によるセルフコーチングの内容につき、一定の基準を満たしたと判断されれば、「P」評価（合格）となり、単位が認定される。条件を満たしていないと判断された場合「F」評価（不合格）となり、単位は認定されない。

【学生の意見等からの気づき】

受講可能な学生に当科目の存在及び趣旨を浸透させるよう働きかける。

【学生が準備すべき機器他】

なし。

【その他の重要事項】

この科目は、SSI コースの学生だけが履修できる。単位認定（P / F）を受けるためには、以下の条件を全てを満たすことが必要である。①スポーツ活動への参加、②「スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ」の履修登録申請、③申請書の提出、④報告書の提出、⑤体育会に継続して所属していること。

【Outline (in English)】

【Course outline】

This subject is aimed at self-coaching in sports activities at each part of the sports organization to which the subject belongs. Self-coaching will be conducted with the aim of nurturing the ability of coaching which is the center of SSI's curriculum policy.

【Learning Objectives】

At the beginning of the semester, students will set goals for their sports activities, make plans to achieve those goals, and practice self-coaching.

At the end of the semester, they analyze what they were able to achieve and what they were not able to achieve against the set goals, and identify future tasks.

Through this class, students will be able to acquire self-coaching skills.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is 1hours each.

Study the assignments presented by the head coach beforehand.

【Grading Criteria/Policy】

The following requirements apply for credit approval.

The application and report must be submitted on time.

The program must be properly implemented through self-coaching.

Appropriate sentence structure and expression.

Certain standards must be met.

Evaluation will be expressed as pass/fail.

HSS101LB

コーチング学 I

浅井 玲子

配当年次／単位：1～4 年 年／2 単位

開講 Semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ指導に関わる知識や考察を深め、自分自身の「理想の指導者像」の獲得を目指す。

「どのような指導者が求められているのか」「どのような指導者でありたいか」について共に学び、考える中で自分なりの指導者像を描くための礎となるのが本講義のテーマである。

その過程を通じて、指導者とはどのような存在かについての考察を深め、指導のために必要な知識の概要や視点を獲得していく。

【到達目標】

- ・スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける
- ・多様なニーズに対応するスポーツ指導や育成についての知識を身につける
- ・指導者という視点を通して選手としての自己理解を深め、自分自身の指導スタイルについての考察を深める
- ・理想の指導者像の獲得への足場をつくる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この科目は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するために必要な科目です。講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられているため、日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、パワーポイントや資料などを用いて授業を進めていきます。

課題やリアクションペーパーは Hoppii を通じて提出、フィードバックを行い、授業内では、履修生からの示唆に富むコメントについて共有するとともに、前回授業課題の振り返りを行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	スポーツ指導者とは	①スポーツの意義と価値②公認スポーツ指導者とは③望ましい公認スポーツ指導者とは④安全で、正しく、楽しいスポーツの場を確保するに⑤あなたが理想とするスポーツ指導者とは⑥スポーツの価値を伝える指導者⑦スポーツライフの構築とスポーツ指導者⑧スポーツ指導者として求められる心構え⑨ジュニア対象指導者の重要性 (I-2-①)

第 2 回	スポーツ指導者の心構え・倫理	①倫理的問題が生じやすい構造的要因②表面化しにくい倫理的問題への対応③倫理に反する行為や言動④倫理に反する行為がもたらす影響 (I-2-②)
第 3 回	指導者の心構え・視点	①主体はプレイヤーである②スポーツの面白みとは③コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重④コミュニケーションスキルとしての「コーチング」⑤コーチングの基本的な理論⑥スポーツ指導者のコミュニケーションスキル⑦上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方⑧指導者の役割は「環境」を作ること (I-2-③)
第 4 回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ・特別講演】世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割Ⅰ	外部講師を招聘し（予定）、指導現場の実際の体験を踏まえて「世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割」について考察する (I-2-④)
第 5 回	指導計画のたて方	①スポーツ指導計画の重要性②スポーツ指導計画立案の原則③指導計画立案の準備④指導計画の種類⑤指導計画の実施、変更、検証 (I-6-①)
第 6 回	スポーツ活動と安全管理	①スポーツにおける安全確保の知識②施設・用具の点検③スポーツ活動における安全確保のための具体的行動④スポーツにおける保険制度 (I-6-②)
第 7 回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任Ⅰ	①危機管理体制の整備（リスクマネジメント）②スポーツ事故における法的責任 (II-2-①)
第 8 回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任Ⅱ	③スポーツ事故判例 (II-2-①)
第 9 回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権 (II-2-②)
第 10 回	プレイヤーと指導者の望ましい関係Ⅰ	①望ましいプレイヤー像とは②自ら考え工夫する環境とは (III-2-①)
第 11 回	プレイヤーと指導者の望ましい関係Ⅱ	③コーチングスキル「観察」&「承認」④その他のコーチングスキル (III-2-①)
第 12 回	ミーティングの方法	①ミーティングとは②なぜミーティングをするのか③ミーティング実施のポイント④指導者としてのモラル (III-2-②)
第 13 回	世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割Ⅱ	①世界における競技スポーツの競争環境②世界の舞台を目指すパスウェイ③世界を目指した育成における指導者の役割 (III-2-③)
第 14 回	総括（授業内試験）	習熟度確認のための試験を実施

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間程度を標準とする。授業内で扱った内容について、自身の活動に持ち帰り考察を深め授業に臨むこと。授業内容に関連するスポーツ指導に関する時事事象について、情報収集を行うこと。

【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

【参考書】

随時必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート… 100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。

【学生の意見等からの気づき】

他の履修生の意見について授業内で紹介することによって、より理解が深まったという意見が多く見られました。本年度も、履修生の課題やアクションペーパーへの記載内容を紹介するなどの取り組みを行い、より積極的に授業に取り組める環境づくりを目指します。

【学生が準備すべき機器他】

- ・学習支援システムにアクセスできる機器
- ・Youtube などに公開した動画にアクセス、視聴できる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序、特別講師の状況などは情勢により変更する場合があります。その際には事前にお知らせします。

・忌引き、就職活動や競技における試合の為の欠席等については、分かり次第可及的速やかに担当教員へメールで連絡し指示を受けてください。

★ 公欠届など欠席に関する資料はメールのみで受理します。

【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of sports coaching to students taking this course.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the sports coaching
- ・ Discover individual ideal coaching style

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard preparation and review time for this class is approximately 2 hours.

Students are encouraged to incorporate what they have learned in class into their own activities and reflect on it as they participate in class.

Try to gather the latest information about sports coaching relevant to your course content.

HSS102LB

コーチング学Ⅱ

山田 快

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートの成長を支援（指導・育成）する上で修得しておくべき基礎知識を学び、その理解を深める。

【到達目標】

アスリートとそのアントラージュ（取り巻く関係者）を支援し、成長を導く上で欠くことのできない基礎知識や実践手法について理解を深め、それらをスポーツの現場で活かせるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本科目は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するにあたって受講が必要となる、講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられている。以上に伴い、同協会が指定する「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて授業を進めていく。また、リアクションペーパーなどから挙げられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、積極的に議論を深めることに活かす。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本科目の概要を解説し、単位認定の基準や受講にあたっての心得などを伝達する。 スポーツが人間や社会にとって、どのような意味をもつのかについて学ぶ（Ⅰ-1-①）。
第2回	文化としてのスポーツ	文化としてのスポーツとは何かについて学ぶ（Ⅰ-1-②）。
第3回	体力とは	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-①）。
第4回	トレーニングの進め方	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-②）。
第5回	トレーニングの種類	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-③）。
第6回	社会の中のスポーツ	現代社会におけるスポーツの特徴について学ぶ（Ⅱ-1-①）。
第7回	我が国のスポーツプロモーション①	諸外国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第8回	我が国のスポーツプロモーション②	わが国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。

第9回	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	ハイパフォーマンスアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割やもつべき視点について学ぶ（Ⅲ-9-①）。
第10回	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	ハイパフォーマンスアスリートの育成・強化に求められる取り組みとその評価方法について学ぶ（Ⅲ-9-②）。
第11回	競技力向上のためのチームマネジメント①	チームマネジメントとは何かについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第12回	競技力向上のためのチームマネジメント②	アスリート個人やチームの競技力向上にあたり、チームがどうあるべきなのかについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第13回	競技力向上のための情報とその活用	アスリートの競技力向上にあたり、活用すべき情報ともつべきグローバルな視点について学ぶ（Ⅲ-9-④）。
第14回	スポーツの価値を守るスポーツ権総括	基本的人権としてのスポーツ権とは何かについて学ぶ。 本科目で学んだ内容を総括し、課題レポートを作成する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビや雑誌、インターネットなど、多様な情報媒体から得られるスポーツの動向に鋭敏になり、積極的に目を向けるよう心がける。その情報を授業で学習した事柄と照らし合わせ、スポーツに関わる最新の動向について知り、考えながら学習内容を復習する。また、次の受講に向けて、心身の状態を十分に整え、毎回の授業に臨む（1回の授業につき、4時間以上を目安に主体的な学習活動に励む）こと。

【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

【参考書】

必要に応じて、適宜紹介する。

【成績評価の方法と基準】

毎回の参加を前提に、授業への参画状況（70%）を要目として、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味し、総合的に評価する。欠席および遅刻は、厳重に取り扱うため、心して受講すること。

【学生の意見等からの気づき】

まずは、現在置かれているアスリートとしての立場から、競技活動を充実させることにつながる情報を提供したい。その上で、コーチとしての立場から、各自が専門とする競技やアスリートとコーチの関係づくり、自己研鑽などに関する考えを深めることができるような知識や事例の提供にも努める。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

This course focuses on learning the fundamental knowledge of sport coaching.

【Learning Objectives】

The goal of this course is to acquire skills for supporting athlete's development.

【Learning Activities Outside of Classroom】

For the next class, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

【Grading Criteria/Policy】

Grading will be decided based on discussion reports (70%), and the quality of term-end report (30%) in the class.

HSS103LB

スポーツ医学 I

瀬戸 宏明

配当年次／単位：1～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てることと、運動学的知識を運動不足や疾病の予防や治療、リハビリテーションなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

スポーツ医学 I では、スポーツ医学を学ぶために必要な基礎的知識を身につけた上で、スポーツ医学の意義、ならびにスポーツ競技の現場でみられる疾患や怪我の処置などについて学習する。

【到達目標】

1. 基本的な解剖学用語を使用することができる。
2. 骨、骨格筋、神経の代表的な名称を述べることができる。
3. 内臓や血管などの代表的な名称を述べることができる。
4. 健康づくりにおけるスポーツの効果を列挙できる。
5. アスリートの健康管理の重要性を説明できる。
6. スポーツ中に多い内科的疾患（特に突然死と熱中症）の原因と対処法を説明できる。
7. スポーツ中に多い代表的な内科的障害の原因と対処法を説明できる。
8. スポーツ活動中に多い整形外科的傷害の原因と対処法を説明できる。
9. 心理的ストレスの対処法について述べることができる。
10. 心肺蘇生法の重要性を解説できる。
11. 心肺蘇生法の適切な手順を述べることができる。
12. 止血の適切な手順を述べることができる。
13. R I C E 処置の意義を説明できる。
14. R I C E 処置の適切な手順を述べることができる。
15. テーピングの目的を述べることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義は多くの競技に共通した内容で行う。毎回のテーマは実際に行われている競技現場を意識しながら授業を展開し、到達目標の達成を目指す。授業は講義形式が中心となる。講義ではスライドなどを用いて効率よい知識の伝達を行う。講義内でおこなう小テストのフィードバックは同日の講義もしくは次回の講義内でおこなう。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	半年間の講義の概要、到達目標などを説明する。
2	健康づくりとスポーツ医学的健康管理	加齢、健康の定義、生活習慣病などについて解説する。
3	アスリートの食生活と栄養摂取①	トップアスリートが実際行っている食事の内容を解説する。

4	アスリートの食生活と栄養摂取②	サプリメントの効果、効能および食品添加物が身体に及ぼす影響について説明する。
5	アスリートの食生活と栄養摂取③ スポーツ活動中に多いケガや病気①	アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法について解説する。 スポーツ外傷の概要およびその予防について説明する
6	スポーツ活動中に多いケガや病気②	スポーツ障害の概要およびその予防について説明する
7	アスリートにみられる内科的な急性障害	突然死やアナフィラキシーショックなど内科的急性障害とその対処法について解説する。
8	アスリートにみられる内科的な慢性障害	貧血やオーバートレーニングなど内科的慢性障害とその対策や対処法について解説する。
9	アスリートにみられる怪我や痛み（スポーツ外傷）	頭頸部、上肢、体幹、下肢の外傷について解説して、その対処方法についても説明する。
10	アスリートにみられる怪我や痛み（スポーツ障害）	頭頸部、上肢、体幹、下肢の障害について解説して、その予防方法についても説明する。
11	スポーツによる精神障害と対策	スポーツとより密接に関連のある精神的障害のうち頻度の高いものについて解説する。
12	救急処置の理論と怪我や痛みの予防	救急処置をするための必要な理論といままでの講義を総括した傷害の予防について解説する。
13	救急処置の実際 炎症・治癒過程について	止血法や RICE 処置などについて説明する。 スポーツ活動中に起こる炎症-治癒過程について解説する。
14	単位認定試験と解説	授業内において単位認定試験とその解説をおこなう。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。講義の 1 週間前から授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自資料のダウンロードを行い、指定参考書を用いて事前学習を行う。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。毎回、配布資料に沿って進める。

【参考書】

1. 伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』第2版、日本文芸社
2. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ
3. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ
4. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
5. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
6. Peter Brukner, Karim Khan（著）『臨床スポーツ医学』医学映像教育センター

【成績評価の方法と基準】

- (1) 授業内で実施する小テストと授業への参画態度による平常点 (14%)
 - (2) 期末の筆記試験（単位認定試験）86%で評価をおこなう。
- なお、出席回数が実施授業実施回数の 2/3 に満たない場合は E 評価とする。

【学生の意見等からの気づき】

1. 毎回の講義はじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。
2. 常に受講者の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。
3. 後方の席は使用しない。

【その他の重要事項】

※授業の展開によって、若干の変更があり得る。
教員は整形外科医であり、スポーツ医学に長らく関わってきている。そのため現場で求められているものを授業で展開可能である。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Sports medicine is a branch of medicine that deals with the treatment and prevention of injuries related to sports.

A purpose of Sports Medicine I is to learn the following things

- 1: study basic knowledge about sports injuries
- 2: gain practical skills (ex. emergency treatment) through training this lecture.

【Learning Objectives】

By the end of the course, students should be able to do the followings:

1. Basic anatomical terms can be used.
2. Can state typical names of bones, skeletal muscles, and nerves.
3. Can state typical names such as internal organs and blood vessels.
4. List the effects of sports on health promotion.
5. Explain the importance of athletes' health care.
6. Explain the causes and remedies for common medical illnesses (especially sudden death and heat stroke) during sports.
7. Explain the causes and remedies for typical medical disorders that are common during sports.
8. Explain the causes and remedies for orthopedic injuries that are common during sports activities.
9. Be able to describe how to deal with psychological stress.
10. Explain the importance of cardiopulmonary resuscitation.
11. Be able to describe appropriate procedures for cardiopulmonary resuscitation.
12. Appropriate procedures for hemostasis can be stated.
13. Explain the significance of PRICE treatment.
14. Appropriate procedures for RICE treatment can be described.
15. Can state the purpose of taping.

【Learning activities outside of classroom】

Before/after each class meeting, students will be expected to spend two hours to understand the course content.

【Grading Criteria /Policy】

Final grade will be calculated according to the following process
term-end examination (86%), in class contribution(14%)

HSS104LB

スポーツ医学Ⅱ

瀬戸 宏明

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てることと、運動学的知識を運動不足や疾病の予防や治療、リハビリテーションなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

スポーツ医学Ⅱでは、スポーツ競技のパフォーマンスを安定的かつ長期的に維持するために極めて重要であるアスリートの「健康管理」に主眼をおいた内容に具体的事例を含め学習することで、トップアスリートとして成功するためにスポーツ医学的知識がなぜ必要であるかを認識する。

【到達目標】

1. 基本的な解剖学用語を使用することができる。
2. スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語を使用することができる。
3. 運動器の仕組みと働きを説明できる。
4. アスリートの健康管理に携わる専門的職種を列挙できる。
5. アスリートの健康管理に必要な検討項目を列挙できる。
6. スポーツにおける栄養の意義を解説できる。
7. リハビリテーションとコンディショニングの違いを述べることができる。
8. スポーツ中に多い代表的な内科的障害の原因と対処法を説明できる。
9. スポーツ活動中に多い整形外科的傷害の原因と対処法を説明できる。
10. 高地や寒冷地などでの特殊環境下のスポーツについて説明できる。
11. サプリメントを利用する場合の注意点を列挙できる。
12. ドーピングの意義を述べることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義は多くの競技に共通した内容で行う。毎回のテーマは実際に行われている競技現場を意識しながら授業を展開し、到達目標の達成を目指す。授業は講義形式が中心となる。講義ではスライド、DVDなどを用いて効率よい知識の伝達を行う。講義内でおこなう小テストのフィードバックは同日の講義もしくは次回の講義内でおこなう。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	半年間の講義の概要、到達目標などを説明する。
2	スポーツと栄養①	スポーツ栄養の理論を踏まえた基礎的な知識を説明する。
3	スポーツと栄養②	水分摂取の意義、効果的な摂取方法および成分などについて解説する。

4	運動器の仕組みと働き①	スポーツ医学に必要な解剖生理学用語について解説する。
5	運動器の仕組みと働き②	筋・骨格筋・神経系について解説する。
6	運動器の仕組みと働き③	関節・運動器の機能について解説する。
7	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給システムについて解説する。
8	スポーツバイオメカニクス総論	走る、投げる、跳ぶ、蹴るなどの基本動作のバイオメカニクスについて説明する。
9	アスリートと健康管理	健康管理体制について概説し、メディカルチェックの意義およびその方法について解説する。
10	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	主にアスレティックリハビリテーションについて、その意義、方法を説明する。
11	コンディショニングの手法	スポーツ現場でおこなわれている代表的なコンディショニングの手法について解説する。
12	特殊環境下とスポーツ医学	暑熱環境、低温環境、高地環境、時差、感染症などについて、概要と対策を説明する。
13	ドーピングとスポーツ医学	ドーピング概要およびその歴史、現在の現状を解説しながら、実際の方法を説明する。
14	単位認定試験と解説	授業内において単位認定試験とその解説をおこなう。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

講義の1週間前から、授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自資料のダウンロードを行い、指定参考書を用いて事前学習を行う。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。毎回、配布資料に沿って進める。

【参考書】

1. 伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』第2版、日本文芸社
2. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ
3. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ
4. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
5. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
6. Peter Brukner, Karim Khan（著）『臨床スポーツ医学』医学映像教育センター

【成績評価の方法と基準】

(1) 授業内で実施する小テストと授業への参画態度による平常点：14%

(2) 期末の筆記試験（単位認定試験）：86%

で評価をおこなう。

なお、出席回数が実施授業実施回数の2/3に満たない場合はE評価とする。

【学生の意見等からの気づき】

1. 毎回の講義はじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。
2. 常に受講生の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。
3. 後方の席は使用しない。

【その他の重要事項】

※授業の展開によって、若干の変更があり得る。

教員は整形外科医であり、スポーツ医学に長らく関わってきている。そのため現場で求められているものを授業で展開可能である。

【Outline (in English)】

【Course outline】

Sports medicine is a branch of medicine that deals with the treatment and prevention of injuries related to sports.

A purpose of Sports Medicine II is to learn content mainly on the health care is important to maintain the performance of the sports.

[Learning Objectives]

By the end of the course, students should be able to do the followings:

1. Can used basic anatomical terms.
2. Can use basic terms related to sports biomechanics.
3. Explain the mechanism and function of the locomotorium.
4. List the professional occupations involved in athletes' health care.
5. List the items to be considered for athletes' health management.
6. Explain the significance of nutrition in sports.
7. Explain the difference between rehabilitation and conditioning.
8. Explain the causes and remedies for typical medical disorders that are common during sports.
9. Explain the causes and remedies for orthopedic injuries that are common during sports activities.
- Ten. Explain sports in special environments such as highlands and cold regions.
11. List the points to note when using supplements.
12. Explain the significance of doping.

[Learning activities outside of classroom]

Before/after each class meeting, students will be expected to spend two hours to understand the course content.

[Grading Criteria /Policy]

Final grade will be calculated according to the following process term-end examination (86%), in class contribution(14%)

HSS105LB

スポーツ心理学

飯田 麻紗子

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

運動・スポーツと心の関係を学ぶ。

【到達目標】

発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて理解し、スポーツ場面での実践に活かせるようになることを目指します。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、情報源把握力、信頼関係構築力）」と「状況判断・行動力（主に、自己変革力、環境変革力）」の育成に貢献することを目指します。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

この授業では、スポーツ心理学の実践的なテーマを学習します。運動・スポーツは、私たちの心と深い関わりをもっています。運動・スポーツと心との関係を学ぶことは、効果的に運動・スポーツ指導を実践する上で欠かせません。この講義では、公認スポーツ指導者養成のための共通科目として、発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて、具体的かつ実践的に学び、実践できるようになることを目指します。

授業中の課題に対するフォードバックは、次の回の授業の序盤に、受講生全体に対して行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス、ジュニア期のスポーツ 発育発達過程の身体的特徴、心理的特徴	この授業で扱う全体像を理解し、説明できるようになる。子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。Ⅰ-7-①
2	ジュニア期のスポーツ 発育発達期に多いケガや病気のガヤや病気	発育発達期に多いケガや病気に関する基礎知識を身につけ、指導計画を立てられるようになる。Ⅰ-7-②
3	ジュニア期のスポーツ 発育発達期のプログラム	ジュニア期の発育発達の特徴を理解し、発育発達期に応じた指導計画を立てられるようになる。Ⅰ-7-③
4	スポーツの心理Ⅰ スポーツと心	スポーツと心に関する諸問題を理解し、効果的な指導を行えるようになる。Ⅱ-3-①
5	スポーツの心理Ⅰ スポーツにおける動機づけ	スポーツに関する動機づけを理解し、効果的なプログラムを立案できるようになる。Ⅱ-3-②

6	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (1)	練習中の心理状態や、心理サポートの特徴を理解し、指導を行えるようになる。Ⅱ-3-③
7	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (2)	集団におけるリーダーシップを理解し、効果的なチーム指導を行えるようになる。Ⅱ-3-③
8	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法（リラクゼーションに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
9	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法（イメージトレーニングに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
10	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (3)	メンタルマネジメントの技法（集中力に関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
11	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (4)	メンタルマネジメントの技法（心理的コンディショニングに関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
12	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (5)	メンタルマネジメントの技法（プレッシャー、あがり、スランプの克服に関する技法など）を活用して、コーチ・選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
13	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法（リーダーシップに関する技法など）を活用して、コーチ・指導者を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②
14	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法（ストレスマネジメントに関する技法など）を活用して、コーチ・指導者を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。

公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目の内容については、復習用の動画が用意されています。とくに、欠席した学生は活用してください。

本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

日本スポーツ協会（編）「リファレンスブック」日本スポーツ協会（購入は任意）

【参考書】

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 3訂版」大修館書店
荒井弘和（編著）「アスリートのメンタルは強いのか？ —スポーツ心理学の最先端から考える—」晶文社
平野裕一・土屋裕陸・荒井弘和（編）「グッドコーチになるためのコロエ」培風館（購入は任意）

【成績評価の方法と基準】

1) 授業の到達目標と対応した期末のレポートが 60%、2) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が 40%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価となります。なお、初回の授業には必ず出席してください。

【学生の意見等からの気づき】

「スポーツ選手として学ぶべき事をたくさん学べて良かった」、「履修した中で一番楽しく授業を受けることができ、今後生かしていけるような要素がたくさんあった」「レポートの内容をフィードバックされていたので、感情を共有できていると感じた」「ワークを通じて他の人の意見を学ぶことができた」などの感想をいただいています。この科目は、1 年次から履修可能な必修科目なので、平易に情報提供できるように努めます。また、授業内レポートを課して、翌週にその内容をフィードバックするような授業を展開します。

【学生が準備すべき機器他】

ありません。

【その他の重要事項】

授業の概要、授業実施方法（感染症対策を含む）を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。

感染対策を講じた上でのグループでのワークや、ペアでのワークを行いますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。

この授業の担当教員は、臨床心理士、公認心理師などの有資格者であり、アスリートの心理支援を専門としています。

これまでのスポーツ心理学の研究実績や、現場での部活動指導経験、トップアスリートへの心理サポート経験を踏まえ、本講義では事例を交えながら具体的に指導します。

【Outline (in English)】

(Course outline)

To learn about the relationship between exercise/sports and the mind.

(Learning Objectives) This course aims to provide students with an understanding of program creation according to developmental stages, sports and individual and environmental factors, motivation for sports, evaluation of coaching, mental training, team management, etc., so that they can apply them in practical sports settings.

(Learning activities outside of classroom)

In order to be able to practice and apply the lecture contents, please come to class after gathering information so that you can tackle the report assignments presented during each class. Videos for reviewing the contents of the reference book are provided. In particular, students who were absent are encouraged to make use of them. The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

1) 60% of the grade will be based on the final report corresponding to the class objectives, and 2) 40% of the grade will be based on your participation in assignments, presentations, group work, and exchanges of opinions during the class. If you are absent or late, your grade will be lowered. If your attendance is less than 2/3 of the number of times the class is conducted, you will receive an E grade. Please be sure to attend the first class.

HSS106LB

トレーニング科学

升 佑二郎

配当年次／単位：1～4 年 年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートにおけるパフォーマンス向上と傷害予防を目的としたトレーニング理論と実践方法を学び、自身のトレーニングに活かせるようにすることを目指す。

【到達目標】

身体の構造と機能を学習し、運動・トレーニングに対する身体の応答を理解する。また、トレーニングの理論と実践方法を学習し、自身のトレーニングに実践応用できる知識を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

まず、身体の基本的な構造と機能と、運動およびトレーニングによる身体応答を解説していく。次にレジスタンストレーニング、持久系トレーニング、スピード・アジリティ系トレーニング、プライオメトリックトレーニングの方法を解説し、ウォーミングアップやピリオダイゼーション（トレーニング計画）についても講義する。毎回のレポートに記された質問や意見について、次の授業の冒頭に回答・解説を行う。

また、その際にレポートの解答についても教示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	本授業の目標や授業の進め方、諸注意などを説明し、「トレーニング科学」について概説する。
2	身体の構造と機能①	神経-筋系を中心に身体の構造と機能を解説する。
3	身体の構造と機能②	心臓血管系・呼吸器系を中心に身体の構造と機能を解説する。
4	身体の構造と機能③	エネルギー供給機構を中心に身体の構造と機能を解説する。
5	トレーニングのバイオメカニクス	トレーニングにおけるバイオメカニクスについて解説する。
6	トレーニング科学概論	トレーニングの原理、原則、生体の適応等について解説する。
7	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン	ウエイトトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
8	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン	主要な持久系トレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
9	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	主要なプライオメトリックトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。

10	スピード・アジリティ系トレーニングのプログラムデザイン	主要なスピード・アジリティ系の方法について解説する。
11	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの効果と必要性を解説する。加えてストレッチングについても解説する。
12	測定と評価	トレーニングの評価方法（測定）について、具体的な方法を解説する。
13	長期的トレーニング計画の立案	主にピリオダイゼーションについて、期分けの方法や、競技特性の違いを明らかにしながら解説する。
14	トレーニング科学の総括	まとめと解説を実施する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各授業で配布された資料を次回までに復習してくること。

【テキスト（教科書）】

特に指定しない。必要に応じて授業中に資料を配布する。

【参考書】

1. 公認スポーツ指導者テキスト共通科目Ⅲ
2. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版
3. トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編：改訂版（JATI）

【成績評価の方法と基準】

各授業中の活動に対する参画状況・授業態度・課題を 100 % として総合的に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

動画等を活用することにより、具体的にトレーニングをイメージすることができるようにする。

【Outline (in English)】

【Course outline】 We aim to learn training theory and practical method for athlete performance improvement and injury prevention.

【Learning Objectives】 To study the structure and function of the body and understand the body's response to exercise and training. Students will also learn the theory and practice of training, and acquire knowledge that can be practically applied to their own training.

【Learning activities outside of classroom】 Before/after each class meeting, students will be expected to spend two hours to understand the course content.

【Grading Criteria /Policy】 Your overall grade in the class will be decided based on the following

Short reports : 100%

HSS107LB

スポーツ経営論

望月 拓実

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

我が国のスポーツ行政のねらいとしくみを学び、地域におけるスポーツ組織の経営・運営の基本を習得する。

【到達目標】

地域におけるスポーツクラブの機能と役割について調査したうえでマネジメントの方法について学習する。特にプログラムサービス事業とクラブサービス事業について、その基本的な進め方を理解するとともに、スポーツ事業の計画・運営・評価ポイントの基礎を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

スポーツ振興方策の基本を理解するとともに、スポーツ事業の計画の方法や組織のあり方を理解する。また、総合型地域スポーツクラブの構造や地域に対する役割を理解すると同時にその多様性に応じた指導方法も学ぶ。

授業内の小テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり(1)	我が国におけるスポーツ振興政策の変遷と行政との関わり
2	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり(2)	スポーツ行政の仕組みと地域振興方策との関わり方の構造解説
3	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり(3)	スポーツ少年団創設の背景と設立の狙い・地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」の役割
4	地域スポーツクラブの機能と役割(1)	地域スポーツクラブづくりの背景、総合型スポーツクラブの創設、自立運営に必要な条件
5	地域スポーツクラブの機能と役割(2)	総合型地域スポーツクラブの質的育成、総合型クラブの必要性、新しい「公共」としての総合型クラブ
6	スポーツ組織の運営(1)	地域スポーツクラブの立ち上げと運営、NPO 法人格の取得手続き、指定管理者制度
7	スポーツ組織の運営(2)	総合型地域スポーツクラブの育成と運営、ボランティアスタッフの確保、活動拠点の確保、財源の確保

8	スポーツ組織のマネジメント(1)	スポーツ組織のマネジメントにおける指導者の役割、スポーツ組織の経営戦略、経営資源
9	スポーツ組織のマネジメント(2)	スポーツ事業のマーケティング調査に必要な情報分析、マーケティングミックスの決定
10	スポーツ組織のマネジメント(3)	スポーツ事業のプロモーション、情報化社会におけるプロモーション、スポーツ事業のプロモーション戦略
11	対象に合わせたスポーツ指導(1)	中高年者とスポーツ、運動と老化、中高年者に合わせた運動プログラム
12	対象に合わせたスポーツ指導(2)	障がい者とスポーツ、障がい者の理解、障がい者スポーツの現状と課題
13	対象に合わせたスポーツ指導(3)	女性とスポーツ、女性のトレーニング、女性の特徴に応じたスポーツプログラム
14	まとめ	本講義のまとめ

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。事前に参考書を読んでいることが望ましい。

【テキスト（教科書）】

授業時にレジュメを配布する。

【参考書】

- (1) 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ、Ⅱ：(公)日本体育協会
- (2) アスレティックトレーナー教本：(公)日本体育協会
- (3) 総合型地域スポーツクラブ：大修館書店
- (4) クラブづくりの4つのドア：文部科学省

【成績評価の方法と基準】

授業中に求めるリアクションペーパーやグループワーク・小テスト60%、期末試験40%より評価する。

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません

【学生が準備すべき機器他】

ノートパソコン、タブレット

【その他の重要事項】

授業資料はオンラインで配布するので、必ずパソコンあるいはタブレットなど電子機器端末を持参してください。

【Outline (in English)】

Course outline

Learn the aims and mechanisms of sports administration in Japan, and acquire the basics of management and operation of sports organizations in the region.

Learning Objectives

Students will learn about management methods based on a survey of the functions and roles of sports clubs in the community. Understand how to proceed with program service projects and club service projects. Acquire the basics of planning, operation, and evaluation points of sports projects.

Learning activities outside of classroom

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. It is desirable to have read reference books in advance.

Grading Criteria /Policy

Term-end examination: 60%、Short reports : 40%

HSS203LB

スポーツ方法論

佐藤 祐輔

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツにおいてより高いパフォーマンスを発揮するためには、アスリート自身がスポーツ障害・外傷への対応や身体のコンディショニング方法を身につけることが重要である。本講義では、スポーツで好発する各関節の障害・外傷におけるリスク因子やメカニズムを学び、受傷直後から復帰までのコンディショニングやトレーニング方法および予防方法を身につける。つまり、アスリート自身が障害・外傷からの復帰過程や障害・外傷の発生を予防する過程を学習し、セルフマネジメント能力を養うことが本講義の到達目標である。

【到達目標】

- ・自らのスポーツにおいて好発する障害・外傷に関する理解を深める。
- ・急性期のスポーツ障害・外傷の対処法に関する理解を深める。
- ・スポーツ障害・外傷からの復帰または発生を予防するためのコンディショニングやトレーニング方法に関する理解を深める。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業は毎回、スポーツ障害・外傷に関する受傷シーンやケガのメカニズムに関するスライドや動画を閲覧する。次に、そのスポーツ障害・外傷の予防に必要なトレーニング&コンディショニングを学ぶ。最後にグループディスカッションにより、該当するスポーツ障害・外傷への対処方法を議論し、発表およびフィードバックする。

毎回、授業の終わりに、授業内で学んだ内容に関する簡易的な筆記テストを行い、筆記テストの解答用紙とリアクションペーパーを提出する。

なお、基本的に講義は現地にて行うが、現在の世間情勢を踏まえてオンラインでの講義に変更する場合もある。その場合は改めて連絡する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の全体像、進め方、到達目標等を説明する。
2	脳しんとうのメカニズムと予防法	脳しんとうに関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
3	脳しんとう後の症状と復帰までの対処法	脳しんとうに関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。
4	前十字靭帯損傷のメカニズムと予防法	前十字靭帯損傷に関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
5	前十字靭帯損傷後の症状と復帰までの対処法	前十字靭帯損傷に関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。

6	肩関節脱臼のメカニズムと予防法	肩関節脱臼に関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
7	肩関節脱臼後の症状と復帰までの対処法	肩関節脱臼に関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。
8	肘内側側副靭帯損傷のメカニズムと予防法	肘内側側副靭帯損傷に関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
9	肘内側側副靭帯損傷後の症状と復帰までの対処法	肘内側側副靭帯損傷に関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。
10	足関節内反捻挫のメカニズムと予防法	足関節内反捻挫に関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
11	足関節内反捻挫後の症状と復帰までの対処法	足関節内反捻挫に関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。
12	腰椎椎間板ヘルニアのメカニズムと予防法	腰椎椎間板ヘルニアに関する基礎的な知識とその予防法について学習し、共有する。
13	腰椎椎間板ヘルニア後の症状と復帰までの対処法	腰椎椎間板ヘルニアに関する症状と復帰までのプロセスについて学習し、共有する。
14	自身の競技に活かすトレーニング・コンディショニング法のプレゼンテーション	全授業を通して、自身の競技において実践したいコンディショニング法のプレゼンテーションを実施する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。

アクティブラーニングの際には必要に応じて準備する。

加えて、スポーツに携わるものとして、しっかりとした健康管理を行なうこと。

【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用しない。資料は必要に応じて配布する。

【参考書】

・スポーツ医学検定公式テキスト 2級・3級 東洋館出版社

・スポーツ医学検定公式テキスト 1級 東洋館出版社

【成績評価の方法と基準】

1) 授業への参画状況・授業態度：60% 2) 課題・期末レポートの内容：40%

授業中の活動に対する参画状況について：授業中の活動には平常点およびリアクションペーパーへのコメントも含める。常識的な態度、かつ積極的な授業への参加を期待する。

簡易テスト・期末レポートについて：毎授業の終わりに簡易的なテストを実施する。期末レポート提出は締切期限厳守の上、点数は非公開とする。

なお、成績評価にあたり、期末レポートの提出は必須とする。

【学生の意見等からの気づき】

受講学生の実施しているスポーツやニーズに、できるだけ沿った内容を準備する。

【学生が準備すべき機器他】

身体を動かす実習をする場合がある。その際には運動着および室内履きを用意して貰う。授業内で実習の日は指示をする。

【その他の重要事項】

スポーツ・トレーニングに興味のある学生、将来指導者を目指す学生、個人の競技パフォーマンス向上を目指す学生など、男女を問わず多くの学生の参加を希望します。

授業の進捗状況により授業計画の変更もあります。

<< 受講について >>

2014年度以前入学者が履修する場合、「スポーツ方法論 I」となります。

【Outline (in English)】

In order to show maximum performance in sports, it is important for athletes themselves to cope with sports injuries/trauma and to learn how to condition their bodies. The aim of this course is to help students acquire prevention methods and conditioning, training methods from immediately after an injury to returning. The goals of this course are that athletes themselves learn the process of recovering from injuries/trauma, preventing injuries/trauma, and enhancing self-management skills.

Students will be expected to have completed the required assignments after each class meeting. Your study time will be more than four hours for a class.

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Class participation and in class contributio: 60%. Short reports : 40%.

HSS109LB

スポーツ文化論

海老島 均

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現代はスポーツの時代とも言われる。政治的、また経済的にスポーツがこれだけ重要性を有した時代はかつてない。グローバル化という現代社会の特徴を検証するうえでも、スポーツは数々の具体例を提示している。こうした現代社会とスポーツ文化の関係性に関して、政治、経済、サブカルチャー等、様々な観点から考える内容から構成される。なお、スポーツ界の動向等によりアップデートな内容も採り上げていく。

【到達目標】

- ・現代社会におけるスポーツの重要性を理解し、文化としてのスポーツを様々な角度から享受できる資質を獲得できる。
- ・個人個人の専門領域に対する関心と融合させて、学際的見地からスポーツ文化に関しての認識を高めることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

文献資料および映像資料等を用いて講義形式を中心に進める。グループワーク等を用いたインタラクティブな内容も取り入れる。課題の提出はグーグル・クラスルームを用いて行う。提出された課題に対してフィードバックを行うと同時に、質問、コメント等を通して、履修者とのコミュニケーションに努める。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	イントロダクション	本授業の概要、受講上の留意点等に関して説明する。
2	文化としてのスポーツ（スポーツの起源、歴史）	スポーツの歴史、変遷、現代スポーツの特徴。
3	スポーツ文化の変容	グローバル化社会の中でのスポーツの変容。
4	スポーツの合理化および高度化の与える影響	競技スポーツの高度化、プロフェッショナルリズムの発展により変化するスポーツ文化に関して考える。
5	メガ・イベントとスポーツ文化	オリンピック、FIFAワールドカップ、ラグビー・ワールドカップ等のメガイベントの発展とスポーツ文化の変容に関して考える。
6	消費文化としてのスポーツ	スポーツの商品化、スポーツ関連産業、スポーツ・ツーリズム等について取り上げる。
7	生活からスポーツへ	生活に根付いたスポーツ文化について取り上げる。

8	学校教育とスポーツ文化の関係性	体育とスポーツ、遊びとスポーツ、「部活」の文化等を取り上げる。
9	職業としてのスポーツ	プロスポーツの発展、スポーツ選手のライフコース等の問題を取り上げる。
10	スポーツファンの文化	応援やサポーターの文化、スポーツ・ボランティア等の話題を取り上げる。
11	スポーツと芸術	美を競うスポーツ、文学、映画、漫画等で描かれるスポーツについて論じる。
12	スポーツする身体	スポーツにおける精神と身体、スポーツと健康、「老いる」身体とスポーツ等に関して考える。
13	スポーツと逸脱	暴力・フーリガニズム、ドーピング、セクシャル・ハラスメント等の問題を取り上げる。
14	総括と成績評価の確認	本授業を総括し、今日におけるスポーツ文化をめぐる主な課題を示すとともに、成績評価の仕方について確認する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業で扱う内容に関連する文献を授業前に熟読し、授業時に発言、またはリアクションペーパーへの記述に反映できるようにする。

【テキスト（教科書）】

菊幸一他編著『よくわかるスポーツ文化論』（改訂版）（ミネルヴァ書房）

【参考書】

授業時にそれぞれのトピックにあわせて参考文献・参考URLに関しては紹介していく。

【成績評価の方法と基準】

平常点（授業課題の提出、小レポート）：60%
レポート：40%

【学生の意見等からの気づき】

ディスカッション等をより多く採り上げ、双方型の授業を目指していく。

【Outline (in English)】

(Course outline)

Sport has become more significantly influential on the various fields such as politics, economics and without saying, our daily lives in modern society, which is unprecedented. If we think about globalized society, sport give us comprehensive cases to understand its mechanism. Trough considering these cases we try to analyze various aspects of sport as a culture. Updated information about what is happening in sporting world will be featured in this lectures.

(Learning Objectives)

A main objective for this lecture is designed for the students to be more insightful on what sport is.

(Learning activities outside of classroom)

Prior to classes, students should have good understanding of the main topics and key words by reading the text book and searching for the information on the internet. Before and after classes, it takes at least two hours to do your own supplementary work.

(Grading Criteria /Policy)

The assignments of each class and the final dissertation are evaluated for the grading of this course. The former explains 60% and the latter does 40% of the score,

HSS204LB

スポーツ栄養学 I

杉山 明美

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

【到達目標】

- ・身体の仕組みやケガの成り立ち、栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

学期は対面授業を基本とする。授業計画等の変更については、学習支援システムでその都度提示する。授業は講義とグループディスカッションを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第 2 回	栄養管理の重要性	新しい栄養学の必要性について学ぶ。
第 3 回	パフォーマンスと栄養	パフォーマンスと栄養の関係について学ぶ。
第 4 回	アスリートの食事	アスリートが必要としているバランスのとれた食事について学ぶ。
第 5 回	消化と吸収	身体の消化と吸収のしくみとパフォーマンスの関係について学ぶ。
第 6 回	エネルギー代謝	身体の中でエネルギーを作り出すシステムについて学ぶ。
第 7 回	スポーツと栄養素 (たんぱく質)	たんぱく質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響を学ぶ。
第 8 回	スポーツと栄養素 (糖質)	糖質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 9 回	スポーツと栄養素 (脂質)	脂質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 10 回	スポーツと栄養素 (ビタミン①)	ビタミンの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 11 回	スポーツと栄養素 (ビタミン②ミネラル①)	ビタミンとミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。

第 12 回	スポーツと栄養素 (ミネラル②)	ミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 13 回	総括 I (試験)	春学期の授業内容（基礎内容）について理解度を確認するための試験を行う。
第 14 回	総括 II (試験)	春学期の授業内容（応用内容）について理解度を確認するための試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

【テキスト（教科書）】

学習支援システムで提示する。

【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018 年、1400 円

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（50%）、試験（50%）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・集中力が持続できるような授業構成を行う。

【その他の重要事項】

- ・併せてスポーツ栄養学Ⅱも受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

【Outline (in English)】

(Class outline)

Learn specific conditioning methods using the latest scientific sports nutrition based on molecular matching nutrition.

(Attainment target)

- ・ By knowing the mechanism of the body, the formation of injuries, and the function of nutrients, you will deepen your interest in the body and improve your self-management ability.
- ・ You can objectively identify your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge for improving your diet and taking supplements to improve your condition.

- ・ Become able to respond to your own problems (weight loss, condition control, etc.).

(Learning outside class hours (preparatory learning, review, homework, etc.)

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Conditioning is done by making the best use of the lesson contents.

(Grade evaluation methods and criteria)

Comprehensive judgment including participation status (50%) and exam (50%) for activities during class

HSS205LB

スポーツ栄養学Ⅱ

杉山 明美

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

【到達目標】

- ・身体の仕組みや症状の成り立ち、各栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

秋学期は対面授業を基本とする。授業計画等の変更については、学習支援システムでその都度提示する。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第2回	コンディションと栄養	コンディションと栄養の関係について学ぶ。
第3回	アスリートの食事	アスリートが理想とするメニューの作り方や選び方、また、タイミング別の栄養摂取の方法を学ぶ。
第4回	鉄欠乏と栄養対策	鉄欠乏の症状と競技への影響について学ぶ。また、貧血診断の問題点と栄養アプローチの方法について学ぶ。
第5回	スタミナと栄養対策 目（体力編）	スタミナアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第6回	スタミナと栄養対策 目（メンタル編）	メンタルアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第7回	免疫力と栄養対策	感染症を発症するメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第8回	増量と栄養対策	増量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第9回	減量と栄養対策	減量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。

第10回	ケガと栄養対策 I 目	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第11回	ケガと栄養対策 II 目	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第12回	筋肉と栄養対策 目	筋肉の質を向上させるためのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第13回	総括 I（試験） 目	秋学期の授業内容（基礎内容）について理解度を確認するための試験を行う。
第14回	総括 II（試験） 目	秋学期の授業内容（応用内容）について理解度を確認するための試験を行う。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

【テキスト（教科書）】

授業前日までに学習支援システムの教材にテキストを掲載する。

【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018年、1400円

【成績評価の方法と基準】

授業中の活動に対する参画状況（50%）、試験（50%）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

- ・集中力が持続できるような授業構成を行う。

【その他の重要事項】

- ・スポーツ栄養学Ⅰから受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

【Outline (in English)】

(Class outline)

Learn specific conditioning methods using the latest scientific sports nutrition based on molecular matching nutrition.

(Attainment target)

- ・ By knowing the mechanism of the body, the formation of injuries, and the function of nutrients, you will deepen your interest in the body and improve your self-management ability.
- ・ You can objectively identify your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge for improving your diet and taking supplements to improve your condition.
- ・ Become able to respond to your own problems (weight loss, condition control, etc.).

(Learning outside class hours (preparatory learning, review, homework, etc.)

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Conditioning is done by making the best use of the lesson contents.

(Grade evaluation methods and criteria)

Comprehensive judgment including participation status (50%) and exam (50%) for activities during class

HSS206LB

コンディショニング科学 I

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートにとって心身のコンディションは練習や試合において重要な要素となる。本授業はコンディションをより良い方向に導くコンディショニングについて学ぶ。具体的には傷害の予防（テーピングなど）、疲労回復（ストレッチング）、呼吸法（ヨーガ）、身体のケア（セルフマッサージ）などについて理解を深める。また多くの選手が経験したことのある、鍼・灸療法について、実際の実演を交えながら治効理論などを概説する。本授業で習得したことが、実際のスポーツ場面に役立てることを目的とするため、講義と実習をバランスよく組み合わせて授業を進める。

【到達目標】

コンディションおよびコンディショニングという言葉の意味とその内容について理解できる。
 スポーツ活動中に生じる外傷・障害やその応急処置について理解できる。
 一次救命処置である BLS の内容を説明でき、実際に AED を使うことができる。
 コンディショニングとしてのテーピングの効果を理解し、下肢および上肢・体幹のテーピングができる。
 ストレッチングの効果と正しい方法を理解できる。
 ヨーガの呼吸法について概説でき、様々な呼吸法を実施できる。
 鍼・灸について理解でき、その治効理論を説明できる。
 漢方について概説でき、スポーツ活動に食養生の考え方を応用できる。
 補完代替医療について理解でき、概要を説明できる。
 実際のスポーツ活動に取り入れられている、補完代替医療について述べる事ができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本講義は感染対策を十分に行い、対面授業を基本に実施する。感染状況に応じて、オンライン授業に変更する可能性もありえる。それによって内容が変更になる場合は、学習支援システムを通じて周知する。
 授業のはじめに、前回の授業の振り返りを、意見や質問を通じて行なう。
 質問への回答やアクションペーパーに対する講評等は、オフィス・アワーを利用して行う。
 大学の行動方針レベルの変更に応じた授業形態の詳細は学習支援システムで周知する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	講義の概要についてシラバスを用いて説明する。 講義における、ポイントおよび注意点について述べる。

2	コンディションとコンディショニング	コンディションとコンディショニングの定義とその内容を理解する。 コンディショニング3つの要素である、身体的因子、環境的因子、心理的因子に関して説明する。
3	アスリートの外傷・障害について	アスリートの外傷・障害について説明し、その原因と対策について講義を行う。 また傷害の治癒のメカニズムについて講義を行う。
4	アスリートの外傷・障害とその応急処置	応急処置の基本的方針について説明する。特に BLS (Basic Life Support) や AED (Automated External Defibrillator) について理解し、技術を習得する。
5	外傷・傷害の予防	外傷・傷害の予防として、テーピングの効果や役割について学ぶ。またテーピングの禁忌も理解する。
6	コンディショニングとテーピング	コンディショニングの手法である、テーピングが果たす役割について説明する。 テーピングの効果・効能・使用する際の注意点について説明する。
7	下肢のテーピング	下肢の傷害に対してのテーピング実習を行う。
8	上肢・体幹のテーピング	上肢および体幹の傷害に対してのテーピング実習を行う。
9	ストレッチングとコンディショニング	筋収縮のメカニズムを説明する。またストレッチングの種類やそれぞれの効果について説明する。
10	ヨーガと呼吸	ヨーガで行われている呼吸法について概説し、呼吸と自律神経の関係を説明する。 呼吸が心身の及ぼす影響について説明する。 いくつかある呼吸法について実際に体験する。
11	スポーツと鍼・灸	鍼・灸について概説し、その治効理論を説明する。 実際に鍼・灸の施術を行い、理解を深める。
12	漢方と食養生	日本古来の医学である漢方について概説する。その中の一つに食養生がある。食養生の考え方や実際の食事内容を説明する。
13	補完代替医療とスポーツ	補完代替医療について概説し、スポーツ活動への応用について説明する。
14	総括（期末試験）	授業内試験を実施する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

毎回の講義で使用するレジュメ及び資料などについて必ず予習・復習をすること。
 レジュメ及び資料などは、講義日の前日 22 時までには、学習支援システム上に掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。
 本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。
 講義資料は学習支援システムから各自がダウンロードし持参する。

【参考書】

1. 安保徹 自律神経と免疫の法則 三和書籍 2007
2. 藤田絢一郎 ころの免疫学 新潮社 2011
3. 上野圭一 私が治る 1 2 の力 学陽書房 2005
4. 川手鮎子 心も体もととのう漢方の暮らし 365

【成績評価の方法と基準】

以下の内容で総合的に評価する。

- 1) 毎回の授業時に取り組む課題（リアクションペーパー、小テスト、レポートなど）60 %
- 2) 期末レポート 20 %
- 3) 授業への参画状況 20 %

・欠席および課題の提出が期限をすぎた場合は評価に影響する。
 ・出席が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、単位取得のための履修時間を下回ると判断されるため D もしくは E 評価とする。
 またこの成績評価方法は原則的なものであり、通常の活動が困難な受講者に対しては、個別に対応・評価する。

【学生の意見等からの気づき】

毎回の講義はじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。常に受講生の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。
 授業の最後に次回の内容を伝達し、自宅での予習や資料収集に役立つよう工夫する。

【学生が準備すべき機器他】

必要に応じてオンライン授業をおこなう場合がある。オンライン授業をより効果的に行うために、通信環境を整えておく。また通信機器としてパソコンを準備することがのぞましい。
 配布資料、課題の提出は全て学習支援システムを通じて行う。

【その他の重要事項】

授業に関する質問やそれに関連する質問などは授業中および授業の前後に受け付ける。

それ以外については、随時メールを通じて対応する。

また、オフィスアワーとして毎週木曜日9時20分～11時00分の100分を設ける。

形式は対面とオンライン（zoom）を併用する。

オフィスアワーを利用する場合は、事前にメールを通じて連絡をとること。

【Outline (in English)】

【Course outline】

For athletes, physical and mental condition is an important factor in practice and competition.

In this class, students will learn about conditioning that leads to better conditions.

Specifically, students will deepen their understanding of injury prevention (icing, taping), recovery from fatigue (stretching), breathing techniques (yoga), and body care (self-massage).

Acupuncture and moxibustion therapy, which many athletes have experienced, will be explained with actual demonstrations.

In order to ensure that what students learn in this class is useful in actual sports situations, the class will be conducted through a well-balanced combination of lectures and practical training.

【Learning Objectives】

- 1) Be able to explain the difference between condition and conditioning.
- 2) Understand sports injuries and illnesses that occur during sports activities, and be able to provide first aid.
- 3) Understand the effects of sports taping as conditioning, and be able to perform upper and lower extremity taping.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

Resume for the lecture will be uploaded through the learning support system. Students are expected to prepare according to the resume.

【Grading Criteria/Policy】

The overall evaluation will be based on the following distribution.

- 1) Assignments to be done in each class (reaction papers, short quizzes, reports, etc.): 60%.
- 2) Final report: 20%.
- 3) Participation in class activities (not attendance): 20%.

If you are absent or submit assignments after the due date, your evaluation will be affected.

If attendance is less than 2/3 of the class, the grade will be “D” or “E”.

This grading method is a general rule, and students who have difficulty with regular activities will be dealt with and evaluated on an individual basis.

HSS207LB

コンディショニング科学Ⅱ

鴫田 昌也

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義において「コンディション」および「コンディショニング」を理解することが目標である。コンディショニングの目的・要素・評価方法を学習する。競技力向上、傷害予防のためのコンディショニングにおけるアプローチ方法を理解し、現場に即したコンディショニングプログラムの立案ができる能力を習得することを目標とする。

【到達目標】

「コンディショニング」という用語のもつ多様な内容を理解できる。コンディションの評価の必要性及び評価の方法について説明できる。トレーニング計画とコンディショニングについて理解し、競技力向上のためのコンディショニングの具体的な方法について理解し、自身の競技力向上に向けて実践できる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本講義は感染対策を十分におこない、対面授業を基本に実施する。感染状況に応じて、オンライン授業に変更する可能性もありえる。それによって内容が変更になる場合は、学習支援システムをつうじて周知する。

また、授業のはじめに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1 回目	ガイダンス（コンディショニング科学総論）	講義全体のガイダンスとして今後予定を含めて行う。
2 回目	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの役割についての講義を行う。
3 回目	ストレッチングとコンディショニング	ストレッチングの種類や方法について説明し、実習を行う。
4 回目	トレーニング計画とコンディショニング	ピリオダイゼーションの理論や背景について説明し、トレーニング周期の考え方を学習する。
5 回目	スポーツと栄養（水分補給を含む）	コンディショニングに必要なスポーツと栄養についての基本的事項を概説する。また水分補給に関する講義を行う。
6 回目	身体組成とコンディショニング	身体組成がスポーツパフォーマンスにおよぼす影響を理解する。
7 回目	睡眠とコンディショニング	睡眠が果たすコンディショニングの役割について、その効果やメカニズムについて講義を行う。
8 回目	特殊環境下のコンディショニング	特殊環境下（時差、暑熱、高地、寒冷）でのコンディショニングを理解をする

9 回目	アスリートの内科的障害とその対策	アスリートの内科的障害と対策について説明し、急性障害（突然死・意識障害・運動誘発性喘息など）と慢性障害（貧血・オーバートレーニングなど）について講義を行う。
10 回目	スポーツの基本動作の理解とコンディショニング	スポーツの基本動作（走る、投げる、跳ぶ）を軸に各スポーツにおける動作の理解を深める。
11 回目	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスレティックリハビリテーションについて説明する。またリハビリの考え方や計画の立て方、進め方についての講義を行う。
12 回目	アスリートの健康管理	アスリートの健康管理体制およびメディカルチェックについての講義を行う。
13 回目	スポーツ現場におけるコンディショニング指標の把握の実際	スポーツ現場におけるコンディショニング指標の把握の評価を实例をもとに理解する。
14 回目	総括	コンディショニング科学Ⅱの要点を振り返るとともに、全授業に関する質問を受ける。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。

講義資料は授業支援システムから各自がダウンロードし持参する。

【参考書】

1. 日本スポーツ協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 6（予防とコンディショニング）
2. 日本スポーツ協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 7（アスレティックリハビリテーション）
3. 日本スポーツ協会編、2022 年カリキュラム対応公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 3（コンディショニング）
4. 日本スポーツ協会編、2022 年カリキュラム対応公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 4（リコンディショニング）

【成績評価の方法と基準】

以下の内容で総合的に評価する。

- 1) 毎回の授業時に取り組み課題（リアクションペーパー、小テスト、レポートなど）60 %
- 2) 期末レポート 20 %
- 3) 授業への参画状況 20 %

・欠席および課題の提出が期限をすぎた場合は評価に影響する。
・出席が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、単位取得のための履修時間を下回ると判断されるため D もしくは E 評価とする。またこの成績評価方法は原則的なものであり、通常の活動が困難な受講者に対しては、個別に対応・評価する。

【学生の意見等からの気づき】

できるだけ多くの具体的な例を挙げ、実技を取り入れながら講義を行うことで、理解が深まりやすいと考えられる。実技のポイントは繰り返し言葉にできるように心がける。提出された課題の内容について、授業の最初にフィードバックを行う。

【学生が準備すべき機器他】

必要に応じてオンライン授業をおこなう場合があるが、オンライン授業をより効果的に行うために、パソコンを準備することがのぞましい。また配布資料、課題の提出は学習支援システムを通じておこなう。

【その他の重要事項】

授業に関する質問、競技に関する質問などは、授業中および授業の前後にうけつける。それ以外については、随時メールを通じて、対応する。

【Outline (in English)】

【Course outline】

In this lecture, students are expected to understand states of “condition” and learn the purposes, elements, evaluation methods of conditioning. Being in the good condition leads athletes to the better performance, resulting in the better competitive outcomes.

[Learning Objectives]

This lecture guides student athletes to learn the basic conditioning program and competition preparation program and helps them acquire the ability to practice such programs.

[Learning activities outside of classroom]

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each.

[Grading Criteria /Policy]

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Short reports: 60%, a term paper: 20%, a learning attitude: 20%

HSS111LB

スポーツ生理学

鴫田 昌也

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、スポーツや運動における身体の生理的な反応、変化を学習することを目的とする。また、生理学的な反応、変化がどのように運動パフォーマンスに影響を与えるのかの基礎理論を習得することを目的とする。

【到達目標】

1. スポーツ・運動時の生理学的な反応、変化を説明することができる。
2. 効果の高いスポーツトレーニングや運動を授業を通じて学んだ理論を用いて実践することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本授業はスポーツ生理学の基礎理論の習得を最優先とし、各スポーツ競技場面における生理学的応答を考察することを常に行っていきます。スポーツ・運動生理学に関連した知識を学ぶことで自らのスポーツ競技におけるトレーニングの中でどのように活かしていくのかを考えることを行います。それゆえ、授業回のテーマごとに個人の考察をまとめたミニレポートの提出を求め、評価を行います。各ミニレポートにおいては、次回授業時にコメントをつけてフィードバックをします。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1 回目	ガイダンスおよび講義の目的についての解説	授業の目標と課題の確認。健康な生活について
2 回目	運動時における骨格筋の働きについて学ぶ	骨格筋の構造と機能、筋力と筋パワー
3 回目	筋力トレーニングのトレーナビリティについて学ぶ	筋の肥大と損傷、効果的な運動の実践
4 回目	運動時におけるエネルギー代謝について学ぶ	運動時のエネルギー代謝
5 回目	運動時のエネルギー代謝応答について学ぶ	乳酸と低・中・高強度運動時のエネルギー代謝の実際
6 回目	運動時におけるホルモンの分泌・働きについて学ぶ	運動時のホルモン分泌、運動による内分泌の変化
7 回目	運動時における呼吸器系の働きについて学ぶ	運動時における呼吸・心循環
8 回目	運動時における循環器系の働きについて学ぶ	運動と中心循環・末梢循環
9 回目	全身持久力トレーニングのトレーナビリティについて学ぶ	全身持久力向上のための有酸素性トレーニングの実際と効果
10 回目	運動時における神経系の働き・調節について学ぶ。	神経系による運動時の運動調節

11 回目 運動と身体組成、骨格への影響について学ぶ

12 回目 環境と運動について学ぶ

13 回目 運動と筋膜の関係について学ぶ

14 回目 運動と痛みについて学ぶ

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。シラバスに記載されている授業内容に関し、事前に図書館等で情報を収集してから授業に参加してください。

【テキスト（教科書）】

特に指定しません。必要に応じて資料を配付します。

【参考書】

運動生理学大辞典 V. カッテ
スポーツ・運動栄養学大辞典 マッカドール著

【成績評価の方法と基準】

各授業回のミニレポート課題の提出と内容を基に評価を行います。
成績評価（各授業内ミニレポート 100 %）
初回授業時ミニレポート（2.5 %）
2～14 回目授業内ミニレポート（各 7.5 %）
合計 100%

ミニレポートの未提出は成績評価を行えません。必ず提出をお願いします。

【学生の意見等からの気づき】

学生の要望より、スポーツパフォーマンスにおける実践的な知見をお伝えしていきます。

【学生が準備すべき機器他】

学習支援システム上にて各回の授業ごとに資料を提示します。学習支援システムの利用準備をしてください。

【その他の重要事項】

授業の運営方針や授業計画の説明などを行いますので、受講者は初回の授業に必ず出席してください。

【Outline (in English)】

【Course outline】

The purpose of this class is to learn the physiological reactions and changes of the body in sports and exercise. The purpose is to learn the basic theory of how physiological reactions and changes affect exercise performance.

【Learning Objectives】

1. Explain the physiological reactions and changes during sports and exercise.
2. You can practice highly effective sports training and exercise using the theory learned through class.

【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each.

【Grading Criteria /Policy】

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Short reports : 100%

HSS209LB

リーダーシップ論 I

浅井 玲子

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

テーマ：リーダーシップに関わる理論を学び「リーダー」とはどのような存在かを考える

本授業ではスポーツに関わる視点を中心にリーダーシップに関する理論を学び、優れたリーダーシップを発揮するための持論構築に寄与することを目指します。リーダーとして身につけるべき知識の習得と合わせ、それぞれが「自分の持ち味を活かしたリーダーシップ」について考える礎となることを期待します。

リーダーシップについての概念を学び、それを踏まえて実際のモデルや理論を知るなかで、自分自身の理想のリーダーシップについての考えを深める機会とします。

【到達目標】

- ・リーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識を習得する
- ・自分自身がチームに及ぼす影響を知る
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについてのビジョンを獲得する

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義形式の学習と合わせて、自己分析やグループワークなどを通じて「自分の影響力」や「自分なりのリーダーシップ」について振り返りを実施し、授業内での課題やリアクションペーパーの提出を行います。

課題は Hoppii を通じて提出、採点を行い、各履修生へ適宜返却をします。

情勢を鑑みて可能であれば、実際に第一線で活躍するリーダーを招聘し、体験や持論を伺う機会を設ける予定です。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・リーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に関する説明、授業の進行と諸注意 ・リーダーシップとは
2	リーダーシップに関する理論①	・リーダーシップの概念とは
3	リーダーシップに関する理論②	・リーダーシップ研究の主な流れ
4	リーダーシップに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	リーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・リーダーシップ開発に必要な視点 ・経験学習のモデル
6	リーダーシップと自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	リーダーシップに関する行動	・フィードバックの視点

8	【特別講義】 リーダーシップの実際	・スポーツチームにおけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
9	リーダーシップとコミュニケーション①	・コミュニケーションに関する視点
10	リーダーシップとコミュニケーション②	・コミュニケーションにおける自己のスタイルの理解（グループワーク）
11	リーダーシップとチームビルディング①	・チームとは何か ・集団規範 ・場の理論
12	リーダーシップとチームビルディング②	・タックマンモデル ・心理的安全性
13	総括	リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望
14	授業内試験	習熟度確認のための試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。事前準備として、「リーダー」や「リーダーシップ」に関する時事事象を各自でチェックする習慣をつけてください。授業内で発言を求めることがありますので、「自分自身のモデル」となるリーダー像を持って授業に臨みましょう。

【テキスト（教科書）】

特にありません。必要に応じて資料を配布します。

【参考書】

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート…100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。各回の課題では、体験を踏まえたあなた自身の意見が求められます。授業内容をもとに、自身の体験を活かし持論が展開されているかどうかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

授業内での自己分析や、他の履修生の意見を取り入れることにより気づきや学びを多く得たという意見を参考に、本年度も授業に積極的に参加できるように工夫いたします。

また、所属が異なる履修生との意見交換によって視野が広がる有益な機会を得たという感想が多くありましたので、可能な限りそのような機会を設けたいと考えています。

【学生が準備すべき機器他】

課題提出は Hoppii を通じて行う予定です。パソコン、スマートフォン、タブレットなどの Hoppii にアクセスできる機器を準備してください。

【その他の重要事項】

外部講師招聘や授業内容の順序などについては、諸般の事情を考慮して変更となる場合があります。その際には事前告知を行い、なるべく早い段階での周知に努めます。

なお、本授業は、多摩キャンパス開講分（火曜日 1 限）のみ公開科目になっています。市ヶ谷キャンパス開講分（水曜日 1 限）に関しては、SSI 生のみ履修可能となります。

【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of theories on leadership, and also consider about ideal leadership in your team. The work of the course is done via lecture and group works.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the theories on leadership
- ・ Discover individual ideal leadership style

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class, contribution to group work: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard time for preparation and review for this class is 2 hours . As a preparation, please get into the habit of checking current events related to "leader" and "leadership" by yourself. You may be asked to speak up in class, so come to class with the image of a leader who will serve as your own model.

HSS210LB

リーダーシップ論Ⅱ

浅井 玲子

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義においては、リーダーシップとは特別な資質や役割を与えられた者だけに存在するのではなく、あらゆる組織に属する成員すべてが互いに発揮し合うものだと考えます。

リーダーシップについて心理学的観点から理解を深め、「シェアードリーダーシップ」について、講義やワークなどの体験を通じて学びます。

リーダーシップについての見識や自己理解を深め、「自分自身のリーダーシップ」の発見や確立を目指すことが本講義のテーマです。

【到達目標】

- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識についての理解を深める
- ・自分自身の持ち味を知り、「自分なりのリーダー像」を確立する
- ・所属する組織において、自身のリーダーシップを活かす

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

リーダーシップ論Ⅰの内容を踏まえ、実際に自分自身がリーダーシップを発揮する際のイメージをより明確にすること、また自分自身のこれまでのリーダーシップ体験を振り返り、自己理解を深めることを目指します。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことを記入し、毎回提出をします。

各回の課題提出は Hoppii を通じて行い、採点后、適宜履修生へ返却します。

授業内で取り組む課題の成果と合わせて、最終授業において、論述形式の授業内試験を行い、評価に反映します。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要と進め方、成績評価説明、注意事項
2	【リーダーシップに関する研究①】 リーダーシップ論 1 のおさらい	・リーダーシップとは ・リーダーシップ理論の変遷
3	【リーダーシップに関する研究②】	・組織が変わるためのリーダーの行動
4	【リーダーシップに関する研究③】	・PM リーダーシップ理論
5	【リーダーシップに関する研究】 4つのリーダーシップ	・4つのリーダーシップスタイル
6	【リーダーシップと関係性】 関係性リーダーシップ について	・関係性リーダーシップとは

7	【リーダーシップと自己理解】 セルフリーダーシップ の発見、開発	・自己の価値、役割について考える ・セルフレダーシップ
8	【リーダーシップとマネジメント】	・変化について ・リーダーシップとマネジメント
9	【リーダーシップと価値観】	・アドラーの理論 ・価値観について（実習）
10	【リーダーシップに関するスキル】	・5つの「なぜ」 ・ネガティブとポジティブ
11	【特別講義（予定）】 リーダーシップとリーダー哲学	・スポーツの現場におけるリーダーシップとリーダー哲学 （外部講師招聘予定）
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライブボディション
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップⅡの整理
14	まとめ②	論述形式による試験

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内において、スポーツやリーダーシップに関わる様々な時事事象を取り扱う予定です。また、自分自身の理想とするリーダーシップのスタイルに関する見解が求められる場面が想定されます。そのことを踏まえ、授業外においても様々な情報を積極的に収集する姿勢を期待します。

【テキスト（教科書）】

教科書は特に使用しません。

【参考書】

特にありません。

必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

授業における課題の達成度や参加姿勢を重視します。

授業参加状況と毎回の提出物（50%）、最終講義での論述形式の試験（50%）によって総合的に成績評価を行います。

【学生の意見等からの気づき】

自分自身のチームに持ち帰り、活用したいという意見が多かったことを受けて、より活用しやすい内容を目指します。

本年度も様々な履修生の考えに触れ学びあうことができる環境を整えるように努力します。

所属が異なる履修生とグループワークを実施することによって、新たな視点からチームを振り返る機会を得たという感想が多くありましたので、可能な限りそのような機会を設けたいと考えています。

【学生が準備すべき機器他】

- ・Hoppii にアクセスできる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序は情勢により変更する場合があります。その際には事前にお知らせします。

・各回課題は、Hoppii を通じて提出します。

・外部講師招聘などについては情勢を鑑みて行わない可能性があります。その場合にも事前にお知らせします。

・忌引き、感染症、競技における試合の欠席等については、分かり次第速やかにメールにて担当教員に提出し指示を受けてください。

・リーダーシップ論Ⅰで扱う内容を習得後に履修することが望ましいですが、履修に関してこの点における制限はありません。

★ 公欠届など欠席に関する資料はメールのみで受理します。

【Outline (in English)】

This course introduces the psychological theories on leadership, and also consider about shared leadership. The work of the course is done via lecture and group works.

【Goal】

The goals of this course are to

- ・ Obtain knowledge about leadership
- ・ Practice individual ideal leadership style in your team

【Grading criteria】

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Short report in classes: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

【Learning Activities Outside of Classroom】

The standard time for preparation and review for this class is two hours. This class covers a variety of issues related to sports and leadership. You will also have the opportunity to be asked questions about your ideal leadership style. In that sense, I expect students to actively collect various information outside of class.

HSS120LB

セルフケア論

越部 清美

配当年次／単位：1～4年 年／2単位

開講semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

人生を健康やかに生き、各自の思い描く目標達成のためには、まず、心身におけるバランスのとれた健康体でなければならない。そのためには、セルフケアこそが最良の手立てとなる。本授業では、セルフケアの基本的な知識を学び、自己のからだへの向き合い方について考察していく。特に、東洋的健康法に関する学びを深め実践を通して習得する。

【到達目標】

- 1) 健康に関する基礎的な知識を学び実践方法を習得する。
- 2) 自己の将来を見通してのからだ・健康づくりの設計ができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義を主体とするが、適宜グループ単位で話し合いや実践を行う。各回の講義の中で、リアクションペーパー等の提出を求める。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体にフィードバックを行う。数回の招聘指導者を予定している。授業計画は授業の展開によって、若干の変更があり得る。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1 回目	オリエンテーション	本講義のすすめ方についてのオリエンテーション
2 回目	現代社会と『養生訓』	『養生訓』から学ぶべき課題を明らかにする。 グループ単位でディスカッションを行う。
3 回目	呼吸と健康	呼吸に関する生理学的な知識を学び理解する
4 回目	姿勢と健康	姿勢に関する基本的な知識を学び理解する
5 回目	食事と健康	食事や栄養に関する知識を学び理解する
6 回目	排泄と健康	排泄に関する基本的な知識を学び理解する
7 回目	休養・睡眠と健康	休養や睡眠に関する知識を学び理解する
8 回目	運動と健康	身体運動と健康のかかわりについて考察する
9 回目	東洋的身体技法 太極拳	太極拳に関する身体技法について学ぶ（実践を含む）
10 回目	東洋的身体技法 ホーキンステクニーク	ホーキンステクニークに関する身体技法について学ぶ（実践を含む）
11 回目	東洋的身体技法 ヨガ	ヨガに関する身体技法について学ぶ（実践を含む）

12 回目	東洋的身体技法 呼吸法各種	呼吸法に関する身体技法について学ぶ（実践を含む）
13 回目	東洋的身体技法 野口体操	野口体操に関する身体技法について学ぶ（実践を含む）
14 回目	試験・まとめと解説	授業の総括として授業内試験を受ける

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。指示された資料を事前に読んでおくこと。

【テキスト（教科書）】

指定なし。必要に応じて授業中に資料を配布する。

【参考書】

授業担当教員が必要に応じて紹介する。

【成績評価の方法と基準】

平常点50%、期末試験50%で、総合的に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

自分のからだど向き合うことの大切さに気付いた学生が多かった。ヨガや太極拳など東洋的な身体遣いを分かりやすく伝えていきたい。

【その他の重要事項】

授業の運営方針や授業計画の説明などを行いますので、受講者は初回の授業に必ず出席してください。

【Outline (in English)】

This course deals with the basic knowledge of self care and also aim at acquiring skills of autonomous lifestyle habits. At the end of the course, students are expected to live a healthy life. Keep in mind your health and try to be able to actively participate in the class. Students will be expected to have completed the required assignments after each class. Your study time will be more than two hours for a class. Your overall grade in the class will be decided based on the following
Normal points such as attitude to participate in class : 50%,
Term-end examination : 50%

HSS219LB

スポーツ振興論

山田 稔

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義では、スポーツの発展は、人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方でスポーツへの社会的関心や期待が高まることにより様々な課題が生じていることについて理解することが求められる。また、現代社会においてスポーツの発展により生じる課題を発見し、その解決に向けて思考・判断し、自分の言葉でまとめ、発表することを目的とする。

【到達目標】

スポーツの意義や価値、スポーツの文化的特性や発展に関する国内外の知識や情報を理解し、発展に伴い生じている課題を発見し、その課題解決へ向け、具体的な方策を思考・判断して、それらを自らの言葉で表現し他の受講者に伝えることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する知識を理解しながら、適宜、受講者間の意見交換や討議、プレゼンテーションによる発表を行う。受講者には、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、思考・判断・表現するための知識及び主体的に学びに向かう態度が求められる。

講義の前半にレポート提出1回、後半に他の受講者に向けてのプレゼンテーション資料を作成し（スクリーン16枚程度）発表を行う。また、毎時リアクションペーパー（250字程度）の提出を行う。リアクションペーパーは、良い例を参考に発表するとともに、プレゼンテーションについては、受講者相互及び教員からのフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション スポーツの歴史の変遷	講義の概要についての説明 世界におけるスポーツの歴史的發展
2	スポーツの歴史の変遷	日本におけるスポーツの歴史的發展、スポーツ振興の歴史
3	スポーツの意義や価値	現代スポーツの意義や価値、スポーツの4つの視点である「する・見る・支える・知る」
4	スポーツとビジネス	スポーツビジネスと現代社会
5	スポーツと環境	スポーツが環境や社会にもたらす影響
6	スポーツの政策	スポーツ政策のパラダイムシフト、総合型地域スポーツクラブ
7	プロスポーツ	プロスポーツが担う新たな役割 前半のレポート課題の提示
8	ライフステージとスポーツ	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方、健康とは何か

9	ライフサイクルとスポーツ	ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方、海外におけるスポーツ教育プログラム、スポーツツーリズムの流れ
10	スポーツまちづくり	スポーツによるまちづくり、地元企業・団体のエネルギーを活かしたスポーツまちづくりの事例紹介 後半のプレゼンテーションの説明
11	運動部活動	学校体育とスポーツ、運動部活動、学生スポーツのいま（日本版NCAA）
12	スポーツとメディア	スポーツとメディア、女性スポーツ改革とダイバーシティ社会の実現
13	プレゼンテーション	受講生によるプレゼンテーション（一人10分間の発表、スクリーン16枚分）、意見交換
14	スポーツの未来	スポーツを通じてより良い未来を創り出す

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は各2時間が標準であり、その具体的な取り組み内容は次の通りである。本講義を受講する際、新聞やテレビ、インターネットなどでスポーツに関するニュースに接すること、及びスポーツ振興に関する国や自治体の動向についても読んでおくことが推奨される。

【テキスト（教科書）】

本講義ではテキストの代わりに担当講師が作成した資料が配布される。

【参考書】

参考書については講義中に適宜紹介していく。

【成績評価の方法と基準】

平常点（講義への積極的な参加）：20%

前半のふり返りレポート：20%

プレゼンテーション用資料：20%

プレゼンテーション発表：10%

毎時のリアクションペーパー：30%

【学生の意見等からの気づき】

毎時の講義で受講者間の積極的な意見交換が行われていた。プレゼン発表も意欲的に取り組み内容が充実していた。講義後半のプレゼンテーションでは、探究的な取り組みが見られ、学びの深い発表となった。引き続き、スポーツの意義や価値について、深く学んでいく講義となるようにしていく。

【学生が準備すべき機器他】

プレゼンテーションの準備において、パソコンが必要となる。

【その他の重要事項】

毎回の講義の内容については講義中に適宜質問をすることが望まれるとともに、リアクションペーパーへの記載が求められる。

【Outline (in English)】

(Outline and objectives)

In this lecture, the development of sports brings cultural, social and economic benefits to people, while on the other hand, various concerns have arisen as social interest and expectations for sports increase. It is required to understand. Based on the above understanding, we aim to deepen thinking about how to engage with sports.

(Learning Objectives)

Understand the significance and value of sports, the cultural characteristics and development of sports in Japan and overseas knowledge and information, discover issues that arise with development, and think and judge concrete measures to solve those issues. can express them in their own words and convey them to other students.

(Learning activities outside of classroom)

The standard time for preparation and review for this class is 2 hours each, and the specific efforts are as follows. When taking this course, it is recommended that you read news about sports in newspapers, television, the Internet, etc., and read about trends in national and local governments regarding sports promotion.

(Grading Criteria /Policy)

Normal score (active participation in lectures): 20%

First half retrospective report: 20%

Presentation materials: 20%

Presentation announcement: 10%

Hourly Reaction Paper: 30%

HSS224LB

スポーツ産業論

井上 尊寛

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ産業には、スポーツ用品産業、スポーツサービス産業、スポーツ施設産業、およびそれらの複合領域であるスポーツ関連流通業と施設・空間マネジメント業が含まれる。本講義ではこれらの産業領域の代表的な事例を取り上げながら各領域の市場規模や特徴を理解するとともに、現在直面する課題や将来の発展の方向性について学ぶ。

【到達目標】

本講義では、スポーツ・サービス産業を対象に、当該領域における基本的な知見を学習するとともに、スポーツの当面する問題を明らかにする。また、スポーツ産業を展開する際に重要となるマーケティングへの基礎的な理論・技術の理解および修得を目標とする。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

授業は講義形式でおこないます。毎回のテーマに関する感想をまとめて授業の最後に提出してもらう予定です。授業ではプロジェクターを使用します。

感想については、授業の冒頭に時間を設けてフィードバックを行います。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし / No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	サービス財の特性、権利ビジネス、スポーツ産業の発展とスポーツマーケティング
2	スポーツマーケティングの考え方	マーケティング志向、交換
3	消費者行動とマーケットセグメンテーション	意思決定、市場細分化、リレーションシップマーケティング
4	マーケティング戦略の考え方	マーケティング戦略、ドメイン
5	スポーツ・サービス産業のプロダクト	プロダクト構造、中核商品、顧客満足
6	スポーツ・イベントのマネジメント（プロ・スポーツ）	Jリーグ、企業マーケティング
7	スポーツ・イベントのマネジメント（スポーツ消費者行動）	観戦者行動、観戦者マーケティング
8	スポーツ・イベントのマネジメント（ブランディング）	ブランディング

9	スポーツ・イベントのマネジメント（ソーシャルマーケティング、CSR）	フランチャイズ、リーグマネジメント、セカンドキャリア
10	スポーツ・サービス産業の一般的経営課題（スポーツ市場の理解）	需要動向、事業環境、経営戦略
11	スポーツ・サービス産業の一般的経営課題（BtoCのコミュニケーション戦略）	スポーツブランドのコーポレートブランドコミュニケーション戦略
12	スポーツ・サービス産業の一般的経営課題（社会との価値の共創）	CSR、SRI、NGO
13	総括	秋学期のテーマに関する総括
14	まとめ	レポート作成

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各講義にて使用したスライドや資料の内容を復習してくる。

【テキスト（教科書）】

『よくわかるスポーツマーケティング』、仲澤真・吉田政幸 編著、ミネルヴァ書房、2017 年

【参考書】

特に設けず、資料などは必要に応じて配布する。

【成績評価の方法と基準】

授業の感想 (40%) および期末テストの評価 (60%) から総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

スライドをメモする時間を十分に取ること、可能な限り多くのスポーツ種目の事例を用いて解説すること等を改善したい。

【その他の重要事項】

<< 受講についての注意 >>

2015 年度以前入学者が履修する場合、「スポーツ産業論 I」となります。

【Outline (in English)】

(Course outline)The sport industry includes the sport goods, service, and construction segments. (Learning Objectives) This course is an introduction to the fundamental elements of the sport industry. Upon successful completion of this course, students will be able to understand how they can synthesize and apply basic theories, concepts, and practices related to each segment of the sport industry. (Learning activities outside of classroom) Students will be expected to have completed the required assignments after each class meeting. Your study time will be more than two hours for a class. (Grading Criteria) Your overall grade in the class will be decided based on the following Term-end examination: 60%、Short reports : 40%.

HSS225LB

スポーツ社会学

海老島 均

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

社会学は、我々が実際に暮らしている社会を考えるにあたって、自分の経験だけでは獲得できないような様々な視点を提供してくれる。そうしたツールを利用して、スポーツの光と影、様々な局面を多角的に検討していく。受講生がスポーツに対してより深い造詣を持つようになることを、本授業は目的としている。

【到達目標】

- 1) スポーツに関連した具体的事例を通して、社会学的理論に対する知識を深めていくことができる。
- 2) 国内外のスポーツに関連する事象についての知識を深め、グローバルな視点からスポーツを論じることができるようになる。
- 3) 社会学的な視点から、スポーツ関連の現象を多角的に見ることができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

文献資料および映像資料等を用いて講義形式を中心に進める。グループワーク等を用いたインタラクティブな内容も取り入れる。課題の提出はグーグル・クラスルームを用いて行う。提出された課題に対してフィードバックを行うと同時に、質問、コメント等を通して、履修者とのコミュニケーションに努める。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	イントロダクション	スポーツとは、スポーツ社会学とは
2	近代スポーツの成立と発展	近代スポーツの成立過程、近代スポーツの特徴、近代スポーツのゆくえんに関して考える
3	日本のスポーツ文化	武術と武道、国技としての相撲、日本のスポーツ組織、集団主義と精神主義等に関して検討する
4	グローバル化するスポーツ	イギリス型、アメリカ型のスポーツの世界的普及、グローバル化の光と影、ローカル・スポーツとの関わり等検討する
5	メディア化するスポーツ	スポーツとメディアの密接な関係、スポーツ・ジャーナリズム、テレビと放映権、ソーシャルメディアとスポーツ等に関して検討する。
6	スポーツとジェンダー	スポーツにおけるジェンダーバイアスの生成に関して、国内外の事例から考える。
7	スポーツと人種・階級	スポーツによる人種や階級の分断、または融合に関して考える。

8	スポーツと政治・権力	スポーツと政治の関わり合いに関して、歴史社会学的な研究経緯を示した上で、現代の問題に関して考える。
9	スポーツをめぐる社会問題	スポーツにおける暴力、ドーピング等の逸脱行為を社会学的に考える
10	スポーツと教育	スポーツと体育の関係性、学校の課外活動におけるスポーツのあり方等を国内外の事例から考える。
11	スポーツと地域社会	地域におけるスポーツのあり方を、社会学的観点から考える。
12	スポーツ政策とスポーツ振興	我が国のスポーツ政策とスポーツ振興に関する問題を、諸外国の事例と比較して検討する。
13	スポーツとテクノロジー	スポーツ用具の進化、AI時代とスポーツ、eスポーツ、障害者スポーツとテクノロジー等に関して検討する。
14	まとめおよびスポーツ社会学研究の国際比較	授業全体のまとめ、およびスポーツ社会学研究の国際的な傾向や方法論について考える。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

授業で扱う内容に関連する教科書の章および関連文献を授業前に熟読し、授業時の課題作成に反映できるようにする。本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

菊幸一他編著『よく分かるスポーツ文化論』（改訂版）（ミネルヴァ書房）

【参考書】

菊幸一他編著『現代スポーツのパースペクティブ』（大修館書店）他、授業時に、それぞれの単元に応じて指示する。

【成績評価の方法と基準】

平常点（授業課題の提出、小レポート）：60%

最終レポート：40%

【学生の意見等からの気づき】

リアクション・ペーパーに書かれた質問、コメントをより有効に活かして授業を展開していく。

【Outline (in English)】

(Course outline)

Sociology will give us various perspectives to reflect on our society. These perspectives cannot be easily obtained only through our experiences in our daily life. Using this wonderful tools, this lecture focuses on positive and negative aspects of sport which influence our society.

(Learning Objectives)

A main objective for this lecture is designed for the students to be more insightful on what sport is.

(Learning activities outside of classroom)

Prior to classes, students should have good understanding of the main topics and key words by reading the text book and searching for the information on the internet. Before and after classes, it takes at least two hours to do your own supplementary work.

(Grading Criteria /Policy)

The assignments of each class and the final dissertation are evaluated for the grading of this course. The former explains 60% and the latter does 40% of the score,

HSS218LB

アスリートキャリア論

伊藤 真紀

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

招聘講師のアスリートの多様なキャリアに関する講義を聞き、日本のスポーツ界の現状を理解し、受講者が自身のキャリア形成というテーマのもと、大学での学び、そして学んだことをいかに仕事につなげていくか、その手掛かりとなるキャリアプランについて考える。

【到達目標】

日本のスポーツ界の現状を理解し、スポーツに関わるキャリアについて知る。
講義を通じて、自分のキャリアをイメージし、キャリアプランを立てる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

学生時代に競技活動に励み、現在は社会で活躍している方（ゲストスピーカー）を招いて講義を行う。そこで得られるさまざまな情報や学びを基に自分なりに考察して各種レポートを作成することで、自らのキャリアを考えていく。授業の講義、課題を通して自身のキャリア形成プランニングを行い、キャリア形成に必要なスキルとは何か、スキルを高めるにはどうしたらよいかを学んでいく。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション：	授業の目的、方法、評価基準などを、シラバスをもとに説明を行う。
2	招聘講義：コーチ①	講師（ゲストスピーカー）のコーチングの仕事内容に関する講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
3	招聘講義：医療	講師（ゲストスピーカー）の医療の仕事内容に関する講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
4	招聘講義：公務員①	講師（ゲストスピーカー）の公務員の仕事内容に関する講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
5	招聘講義：公務員②	講師（ゲストスピーカー）の公務員の仕事内容に関する講義内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
6	招聘講義：スポーツ組織①	講師（ゲストスピーカー）のスポーツ組織における仕事内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。

7	招聘講義：スポーツ組織②	講師（ゲストスピーカー）のスポーツ組織における仕事内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
8	招聘講義：スポーツチーム①	講師（ゲストスピーカー）のスポーツチームにおける仕事内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
9	招聘講義：スポーツチーム②	講師（ゲストスピーカー）のスポーツチームにおける仕事内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
10	招聘講義：保険	講師（ゲストスピーカー）の保険企業における仕事内容に対して、自らの考えを説明できるようになる。
11	招聘講義：教育	講師（ゲストスピーカー）の教育に関わる仕事内容の講義に対して、自らの考えを説明できるようになる。
12	招聘講義：航空	講師（ゲストスピーカー）の航空会社に関わる仕事内容の講義に対して、自らの考えを説明できるようになる。
13	招聘講義：商社	講師（ゲストスピーカー）の商社に関わる仕事内容の講義に対して、自らの考えを説明できるようになる。
14	総括	講義のまとめ：この授業を通して学んだこと、これからのキャリアプランにどのように生かしていきたいかを期末レポートとしてまとめる。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

毎回の講義で学んだこと、感じたことを復習してください。予習として、次回の講師の仕事や経歴について調べておくようにしましょう。本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

特になし

【参考書】

その都度授業内で紹介します。

【成績評価の方法と基準】

①毎回の授業レポート（講義の感想並びに自身の意見をまとめる。）70%
②最終レポート30%
合計：100%

【学生の意見等からの気づき】

本年度が担当元年となるが、受講者が少しでもアスリートや自らのキャリアに興味をもち、これからのキャリア形成を計画的に進めるための有意義な機会となるように努める。

【学生が準備すべき機器他】

授業を通して、講義を聞くだけでなく、自ら発言し、自己表現の場を多くつくることで、社会生活において必要なコミュニケーション能力を高める。

【その他の重要事項】

ゲストスピーカーの都合により、スケジュールが変更になることがある。

【Outline (in English)】

Learning Objectives

Athletes will be invited to give lectures on their diverse careers to help students understand the current state of the Japanese sports world. Students will be trained to create a career plan based on what they learn during their university years and how they will connect what they learn to their careers after graduation.

Learning activities outside of classroom

Review what you have learned in each lecture. As a preparation, try to find out about the career and backgrounds of the next lecturers.

Grading Criteria /Policy

Grades will be evaluated based on

① Every class report (summarize your impressions of the lecture and your own opinions) 70%

② Final report 30%

Total: 100%

HSS216LB

スポーツメディア論

小池 隆俊

配当年次／単位：2～4年 年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：〈他〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

メディアには新聞・雑誌や放送などの既存メディアと近年急速に発達したインターネットメディアがある。それぞれがスポーツをどう捉え、どのような形で情報を発信してきたのかの実態を深く知ることが目的とする。メディアが歴史的にどう発生し、どんな変化を遂げてきたのか。その軌跡と現状を把握しながら、今後予想されるスポーツメディアの世界を読み解く能力を身に着けることを目指す。

【到達目標】

放送、インターネット、新聞・雑誌、それぞれのメディアの特徴が何かを説明することができる。スポーツメディアの変化について、自分なりに分析する力を身に付けることができる。判断する力、自分の考えを構築する力を養い、それを言語化し表現する力を持つことをゴールとする。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

対面の講義形式で行う。ニュース記事やTV番組、ネット動画などを随時取り上げ理解の促進材料とする。学習支援システムを用い、授業ごとに数問の選択式小テストを行い理解度を確認し、その内容について次回にフィードバックする。講師自身がスポーツ放送に携わっていることから、現場体験も伝える。スポーツの注目すべき出来事が起きた場合は授業の内容や順番を変更することもある。また、コロナの感染状況などによりオンデマンドに変更する場合もある。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1回	授業全体のガイダンス	講師の自己紹介、授業のオリエンテーション。受講生がおもにどのメディアでスポーツ観戦し、情報を得ているのかのアンケートを行う。
2回	スポーツメディアの概観	新聞でスポーツが扱われ始めたのがおよそ140年前、ラジオスポーツ放送の始まりが95年前、テレビが主役となってからおおよそ70年。そして15年ほど前からネット時代へ。メディアの変遷とそれぞれの現在地を概観する。
3回	スポーツメディアのさきがけ新聞・雑誌	スポーツを伝えるメディアの中で歴史が最も長い活字メディア。始まりとともにスポーツに関心を寄せ、報道するだけでなくスポーツの主権者ともなり深くかかわってきた。新聞・雑誌といった活字メディアの歩みを追う。

4回	放送メディアの誕生と発展	ラジオの誕生はスポーツ報道に劇的な変化を生む。それはLIVE（同時性）を手に入れたことによる。さらに映像を加えたテレビは大衆を虜にした。オリンピックを節目に技術を進化させスポーツメディアの中核となっていった放送メディアの歴史を見る。
5回	テレビによるスポーツ支配	スポーツ組織、メディア企業、そしてスポンサー企業、このトライアングルがスポーツをビッグイベントに押し上げてきた。その過程で競技のルール変更や、競技日程の変更などテレビによるスポーツ支配とも呼ばれる状況が生じた。
6回	放映権高騰とOTTの登場	1984年のロサンゼルスオリンピックは商業化路線の始まりとして広く認知されている。その後、衛星放送やペイテレビの普及とも相まって放映権料は高騰が続く。そしてOTTの登場によりさらに激化の様相を呈している。
7回	スポーツの商業化によるアマチュアリズムの消滅	スポーツメディアの発展はスポーツのプロ化を促し、一方で近代オリンピックにおいてその精神が受け継がれてきた「アマチュアリズム」を消滅させて行く。この過程を追うことはスポーツの発祥と進展の歩みを知ることにつながる。
8回	スポーツ中継の仕組み	スポーツ報道には、ニュース、中継、ドキュメンタリー、スタジオ番組などがあるが、なかでも高視聴率をマークし長時間視聴者を釘付けにするのがナマ中継。その中継現場に身を置く経験からスポーツナマ中継の仕組みや演出についての考え方を解説する。
9回	スポーツドキュメンタリーのさきがけ	スポーツ報道の中核の一つにドキュメンタリーがある。選手が勝負の瞬間に何を考え、どんな過程を経たのかを解き明かす手法は、受け手に驚きと納得感を与える。先駆けとなった作品を見ながらテレビスポーツドキュメンタリーを紐解く。
10回	スポーツドキュメンタリーの進化	テレビのスポーツドキュメンタリーはカメラの小型化により長期密着取材が可能になり、CG技術などの発達で証言をデータで実証できるようにもなっている。証言・実証・密着といった要素を組み合わせて進化する番組の姿を最近の秀作から探る。
11回	スポーツイノベーション	スポーツ競技をとらえるカメラの高度化、解析システムの発達、CG技術の進化などはスポーツの見方を変え、競技力の向上や戦略にも多大な変化をもたらしている。この変化の真ただ中にある現状を洞察する。
12回	誰もがメディアになる時代	SNSで選手が情報発信することは日常的になっている。マスメディアに頼らず自己プロデュースする動きも盛んに行われている。具体的事例を見ながら、そこに潜む問題点にも目を向ける。

- 13回 スポーツメディアの近未来 インターネットがメディアの中心となりつつある中、既存メディアのネット展開も急速に進展し、大融合時代を迎えている。また5Gの実用化で新たな映像技術が次々に開発され、その進歩は目覚ましい。メディアのこれからの探る。
- 14回 授業全体のまとめとレポート提出 これまでの授業で取り上げてきた内容・用語を整理し再確認する。課題として提示したりレポートの提出。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビ、インターネット、新聞・雑誌によるスポーツ報道に日々目を配り、目にとまった出来事をメモに留めておきたい。それぞれの報道を鵜呑みにせず、自身の経験や他人の意見も取り込みながら、自分なりの考えを構築してることが重要。準備学習・復習時間2時間をとりながら授業に向かおう。

【テキスト（教科書）】

特にありません

【参考書】

「21世紀スポーツ大辞典」中村敏雄ほか編集主幹 大修館書店
「日本スポーツ放送史」橋本一夫 大修館書店
「よくわかるスポーツ文化論」井上俊 菊幸一編著 ミネルヴァ書房
「スポーツ好きは甲子園とオリンピックから始まった」佐塚元章 文芸社
「情報爆発時代のスポーツメディア」滝口隆司 創文企画
「現代スポーツ評論22・41」清水論責任編集 創文企画

【成績評価の方法と基準】

各授業内での小テストもしくはレポート50%。
学期末レポート課題50%。両方の内容を総合的に判断して評価する。
レポートは記述のオリジナリティ、論理構成、表現方法を重点に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

授業内容に則した秀作番組の視聴が好評であった。今年度も授業の理解促進に役立つものを提供していきたい。

【学生が準備すべき機器他】

学習支援システムを使用できるスマートフォンもしくはパソコン・タブレットを持参すること。

【その他の重要事項】

講師の40年以上にわたるスポーツの取材活動、番組制作活動を基にしてメディア論を講義する。

【Outline (in English)】

【Course outline】 There has been a variety of sports media such as long-standing newspapers, broadcasts, and modern internet-oriented media. The objectives of this course are to develop a vast knowledge on how these media have been approaching and reporting the sporting news.

【Learning Objectives】 This course is designed to help students learn to become able to: 1. Explain the characteristics of each media such as broadcasting, the Internet, and newspapers. 2. Analyze the ever-changing media situation in one's own way.

【Learning activities outside of classroom】 Keep an eye on sporting events in daily basis and take a note of the events that caught your attention. Summarize your own thoughts on the events that you found interesting.

【Grading Criteria/Policy】 Submission of assignments after each class 50%. Submission of a term paper 50%. Students will be evaluated based on the total score of the class assignments and the term paper.

HSS221LB

トレーニング理論と実践

佐藤 彩乃

配当年次／単位：2～4 年 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

競技者または指導者として必要なトレーニングの基本的な知識を理解する。

科学的根拠に基づいて行動するための知識を理解し実践できる。

【到達目標】

トレーニングの理論を理解し、実際に自ら行う能力を身につける。さらにトレーニングを指導する際のチェックポイントを理解することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

講義と実習で行う。

トレーニングの理論を講義で行い、各種トレーニングの具体的な方法や安全管理の方法など実習を通して学んでいく。

毎授業でリアクションペーパーを記入し、授業での学びを自身の競技に生かせるようにフィードバックを行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	授業ガイダンス	授業概要の説明と「トレーニング理論と実践」の構成について学習する
2	トレーニングの理論と計画	トレーニングの原理原則とペリオダイゼーションについて理解する
3	レジスタンストレーニングの理論	筋力発揮様式や骨格筋に対するトレーニング効果について理解する
4	レジスタンストレーニングの実際(1)	上肢のトレーニングを実践する
5	レジスタンストレーニングの実際(2)	下肢のトレーニングを実践する
6	レジスタンストレーニングの実際(3)	体幹のトレーニングを実践する
7	パワートレーニングの理論	パワーの基本理念と意義について理解する
8	パワートレーニングの実際	パワートレーニングの方法を実践する
9	プライオメトリクスの理論と実際	プライオメトリクスに必要な筋腱複合体について学んだ上でトレーニング方法を理解し、実践する
10	スタビライゼーションエクササイズ理論と実際	スタビライゼーションエクササイズの基本概念について理解し、実践する
11	道具を使わない筋力トレーニングの実際	自重による筋力トレーニングを用いた健康づくりのための筋力トレーニングの方法を理解し、実践する

12	持久力トレーニングの理論と実際	持久力・サーキットトレーニングの方法を理解し、実践する
13	スピード向上トレーニングの実際	スピード、アジリティ、クイックネス動作のテクニックを理解し、実践する
14	試験・まとめ	授業内試験を実施する

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。

【テキスト（教科書）】

特に使用しない。実習各回の資料を必要に応じて配布する。

【参考書】

1. 日本トレーニング指導者協会編: トレーニング指導者テキスト理論編. 大修館書店 (2014)
2. 日本トレーニング指導者協会編: トレーニング指導者テキスト実践編. 大修館書店 (2014)
3. 日本トレーニング指導者協会編: トレーニング指導者テキスト実技編. 大修館書店 (2011)

【成績評価の方法と基準】

各回のリアクションペーパー (40%)、各回の取り組み (60%)

1. リアクションペーパーの内容: 毎授業でのリアクションペーパーを授業の最後に提出
2. 各回の取り組み: 出席状況を含め、積極的な態度で臨むことが望ましい。

上記 1 + 2 の総合評価にて成績を決定する。

【学生の意見等からの気づき】

科学的根拠に基づいたトレーニングを理解し実践することでより理解を深めることができる。さまざまなトレーニングを正しいフォームで実践することで競技に活かすことができる。

【学生が準備すべき機器他】

実技を行うため動きやすい服装で参加すること
屋内シューズを持参すること

【その他の重要事項】

<< 受講について >>

1. 授業では実技も行うため受講人数を制限する（原則 30 名とする）。
2. 初回授業に出席すること。

【Outline (in English)】

This course introduces physical training to students taking this course.

By the end of the course, students should be able to do the followings

:Understand the theory of training and acquire the ability to actually do it yourself.

Understand the checkpoints to be used when teaching training. Students will be expected to have completed the required assignments after each class meeting. Your study time will be more than four hours for a class.

Your overall grade in the class will be decided based on the following.

Reaction paper for each session (40%), In class contribution: (60%).

HSS303LB

スポーツ実習（テニス）Ⅲ

植村 直己

配当年次／単位：3～4 年 年／1 単位

開講 Semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業では、一般男女、ジュニア、キッズの初心者・初級者を対象としたテニスの技術指導、指導方法を学習し、レッスンプログラムを作成して、対象者にテニスに親しませるような指導技術、指導力を養成することを目的とする。

春・秋学期のスポーツ実習（テニス）Ⅲ、Ⅳを履修することにより、卒業年度に日本スポーツ協会公認の「テニスコーチ 1」と「スポーツリーダー」の受験資格を取得することができる。

更に、コーチ 1 資格を取得することで、上位の資格（教師、上級教師、コーチ 2、コーチ 3、コーチ 4）資格取得の可能性も広がり、将来テニス指導者を目指す上で、本授業は基礎となる科目です。

【到達目標】

- ①初級者指導法の基本を授業で学習することができる。
- ②デモンストレーション、練習ドリルを学び、レッスンプログラムを作成し実践できるようにする。
- ③ルール、マナー、審判法、歴史その他テニスの知識を高めることができる。
- ④4 年次に実施する検定試験に合格して、日本スポーツ協会公認の「テニスコーチ 1」「スポーツリーダー」資格を取得することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

日本スポーツ協会の公認コーチ養成のための講習カリキュラムに従い、指導方法の実践と講義による専門科目を学習する。

- ①日本スポーツ協会公認「コーチ 1」資格取得に向けて、初心者・初級者を対象とした指導方法、デモンストレーション方法や実技指導法をコート上で学習する。
- ②講義により、テニスに関する専門知識を学習する。
- ③初級者向けの、対象別における段階的指導法を学習する。
- ④毎回、学習した技術や課題を次回に必ずチェックし、フィードバックする。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】
なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	発育発達と一貫指導	テニスの発達発育とトレーニング、一貫指導システム
第 2 回	テニスの特性と歴史	テニスの特性・オープンスキル、テニスの歴史と現状
第 3 回	テニスの技術指導法（テニス指導の考え方）	グリップ、ボディコントロール、ボールコントロール、スタンス、技術構造
第 4 回	テニスのルール	テニスのルール、審判法、フェアプレーとマナー
第 5 回	安全管理 I-①	テニスの栄養学、コンディショニング
第 6 回	安全管理 I-②	応急処置、事故と指導者の責任、安全対策

第 7 回	テニスのコーチング法 I-① (TENNIS PLAY & STAY 含む)	テニスと指導者論
第 8 回	テニスのコーチング法 I-②	対象に応じた指導計画と指導内容
第 9 回	テニスのコーチング法 I-③	技術指導法と指導内容
第 10 回	基礎技術指導法①（グラウンドストローク）	グリップの違いによるグランドストロークの打法・打点と長所・短所
第 11 回	基礎技術指導法②（ネットプレー）	ボレー、スマッシュのグリップと打法と打点
第 12 回	基礎技術指導法③（サーブ、レシーブ）	サーブ、レシーブのグリップと打法・打点
第 13 回	基礎技術指導法④	初心者、初級者への指導方法
第 14 回	「コーチ 1」実技検定試験対策	デモンストレーション、8 分間レッスンの指導計画作成と実践

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。「テニス指導教本 I」を読み、テニスのルール、マナー、技術、指導法などを事前に学習し、予備知識を高める。

【テキスト（教科書）】

「テニス指導教本 I 公益財団法人日本テニス協会編」（大修館書店）
「プレー・テニス教本」「ルールブック」（日本テニス協会）

【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」等月刊テニス専門誌
適宜、必要に応じて資料を配布します。

【成績評価の方法と基準】

本授業は講義、実技併用型の授業であるため、授業への参画姿勢、積極性等の平常点（60 %）及び指導方法・専門知識の理解度、指導力の上達度（40 %）を対象として総合的に評価する。
成績評価は 100 点満点とし、60 点以上が合格となります。

【学生の意見等からの気づき】

DVD 映像により世界のトップ選手のプレーを学習する。

【その他の重要事項】

SSI 所属の体育会テニス部員、2019 年度以降入学者であることが受講の条件となる。

秋学期の「スポーツ実習（テニス）Ⅳ」を合わせて履修することが望ましい。

「日本スポーツ協会公認テニスコーチ 1」の資格検定（実技、ルールテスト）は卒業年度に実施する。

【Outline (in English)】

In this class, we will learn tennis technical guidance and teaching methods for beginners and beginners of general men and women, juniors, and kids, create lesson programs, and teach and teach tennis to familiarize the target people. The purpose is to train power.

By taking sports training (tennis) III and IV in the spring and fall semesters, you will be able to acquire the qualifications of "Tennis Coach 1" and "Sports Leader" officially recognized by the Japan Sports Association in the year of graduation.

Furthermore, by acquiring the coach 1 qualification, the possibility of acquiring higher qualifications (teacher, senior teacher, coach 2, coach 3, coach 4) will be expanded, and this class will be the basis for aiming to become a tennis instructor in the future. It is a subject that becomes.

"Criteria for grade evaluation" Comprehensive evaluation will be made based on normal points (60%) such as attitude to participate in class, positiveness, understanding of teaching methods / specialized knowledge, and improvement of teaching ability (40%).

Grades will be evaluated on a scale of 100, with a score of 60 or higher passing.

HSS304LB

スポーツ実習（テニス）Ⅳ

植村 直己

配当年次／単位：3～4 年 年／1 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

その他属性：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業では、一般男女、ジュニア、キッズの初心者・初級者を対象としたテニスの技術指導、指導方法を学習し、レッスンプログラムを作成して、対象者にテニスに親しませるような指導技術、指導力を養成することを目的とする。

春・秋学期のスポーツ実習（テニス）Ⅲ、Ⅳを履修することにより、卒業年度に日本スポーツ協会公認の「テニスコーチ 1」と「スポーツリーダー」の受験資格を取得することができる。

更に、コーチ 1 資格を取得することで、上位の資格（教師、上級教師、コーチ 2、コーチ 3、コーチ 4）資格取得の可能性も広がり、将来テニス指導者を目指す上で、本授業は基礎となる科目です。

【到達目標】

- ①初級者指導法の基本を授業で学習することができる。
- ②デモンストレーション、練習ドリルを学び、レッスンプログラムを作成し実践できるようにする。
- ③ルール、マナー、審判法、歴史その他テニスの知識を高めることができる。
- ④ 4 年次に実施する検定試験に合格して、日本スポーツ協会公認の「テニスコーチ 1」「スポーツリーダー」資格を取得することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

【授業の進め方と方法】

日本スポーツ協会の公認コーチ養成のための講習カリキュラムに従い、指導方法の実践と講義による専門科目を学習する。

- ①日本スポーツ協会公認「コーチ 1」資格取得に向けて、初心者・初級者を対象とした指導方法、デモンストレーション方法や実技指導法をコート上で学習する。
- ②講義により、テニスに関する専門知識を学習する。
- ③初級者向けの、対象別における段階的指導法を学習する。
- ④毎回、学習した技術や課題を次回に必ずチェックし、フィードバックする。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第 1 回	ゲーム指導法Ⅰ-①	初級者のプレースタイルに合った組み立ての指導方法
第 2 回	ゲーム指導法Ⅰ-②	初級者～中級者のプレースタイルに合った組み立ての指導方法
第 3 回	ゲーム指導法Ⅰ-③	状況に応じた効果的なショットの選択の指導
第 4 回	対象に応じた技術指導法Ⅰ-①（フィードバックを含む）	キッズ男女の体力、年齢、レベルを考慮した指導法
第 5 回	対象に応じた技術指導法Ⅰ-②	高齢者男女の体力、年齢、レベルを考慮した指導法

第 6 回	テニスの体力トレーニング法Ⅰ-① (コーディネーション指導、体力評価)	体力トレーニング法、フィールドテスト
第 7 回	テニスの体力トレーニング法Ⅰ-②	シニア期のコーディネーショントレーニング
第 8 回	TENNIS PLAY & STAY の初心者への指導	TENNIS PLAY & STAY の指導法について実践
第 9 回	対象別指導①	低年齢ジュニアの指導法について実践
第 10 回	対象別指導②	初心者に対してのグループ指導法について実践
第 11 回	対象別指導③	初心者に対して個人の指導法について実践
第 12 回	レッスンプログラムの作成	シニアの初心者・初級者対象の指導計画とプログラムの立案
第 13 回	検定試験対策①	初級者対象のデモンストレーション、フィードバック、およびルールテスト
第 14 回	検定試験対策②	検定試験レポート課題、実技テスト対策

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。「新版テニス指導教本」「JTA テニスルールブック」を読み、テニスのルール、マナー、技術、指導法などを事前に学習し、知識を高める。

【テキスト（教科書）】

「テニス指導教本Ⅰ 公益財団法人日本テニス協会編」（大修館書店）
「プレー・テニス教本」「ルールブック」（日本テニス協会）

【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」等月刊テニス専門誌
適宜、必要に応じて資料を配布します。

【成績評価の方法と基準】

本授業は講義、実技併用型の授業であるため、授業への参画姿勢、積極性等の平常点（60%）及び指導方法・専門知識の理解度、指導力の上達度（40%）を対象として総合的に評価する。
成績評価は 100 点満点とし、60 点以上が合格です。

【学生の意見等からの気づき】

DVD 映像により世界のトップ選手のプレーを学習する。

【その他の重要事項】

SSI 所属の体育会テニス部員、2019 年度以降入学者であることが受講の条件となる。
春学期の「スポーツ実習（テニス）Ⅲ」を履修していることが望ましい。

「日本スポーツ協会公認テニスコーチ 1」資格検定（実技、ルールテスト）は卒業年度に実施する。

【Outline (in English)】

In this class, we will learn tennis technical guidance and teaching methods for beginners and beginners of general men and women, juniors, and kids, create lesson programs, and teach and teach tennis to familiarize the target people. The purpose is to train power.

By taking sports training (tennis) III and IV in the spring and fall semesters, you will be able to acquire the qualifications of "Tennis Coach 1" and "Sports Leader" officially recognized by the Japan Sports Association in the year of graduation.

Furthermore, by acquiring the coach 1 qualification, the possibility of acquiring higher qualifications (teacher, senior teacher, coach 2, coach 3, coach 4) will be expanded, and this class will be the basis for aiming to become a tennis instructor in the future. It is a subject that becomes.

"Criteria for grade evaluation" Comprehensive evaluation will be made based on normal points (60%) such as attitude to participate in class, positiveness, understanding of teaching methods / specialized knowledge, and improvement of teaching ability (40%).

Grades will be evaluated on a scale of 100, with a score of 60 or higher passing.

