

**2024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**

# 科目一覽

〔発行日：2024/5/1〕 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	〈グ〉：グローバル・オープン科目
〈優〉：成績優秀者の他学部科目履修制度対象科目	〈実〉：実務経験のある教員による授業科目
〈S〉：サーティフィケートプログラム_SDGs	〈ア〉：サーティフィケートプログラム_アーバンデザイン
〈ダ〉：サーティフィケートプログラム_ダイバーシティ	〈未〉：サーティフィケートプログラム_未来教室
〈カ〉：サーティフィケートプログラム_カーボンニュートラル	

【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
【A9004】	スポーツ心理学 [荒井 弘和] 春学期授業/Spring	4
【A9005】	トレーニング科学 [佐藤 祐輔] 春学期授業/Spring	6
【A9009】	トップアスリート論 [吉田 康伸] 秋学期授業/Fall	8
【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	9
【A9017】	身体の測定と評価 [鈴木 康弘] 春学期授業/Spring	11
【A9026】	スポーツメディア論 [小池 隆俊] 秋学期授業/Fall	12
【A9027】	スポーツ産業論 [魚住 智広] 秋学期授業/Fall	14
【A9028】	スポーツマーケティング論 [得田 進介] 秋学期授業/Fall	15
【A9037】	アスリートキャリア論 [荒井 弘和] 秋学期授業/Fall	16
【A9039】	スポーツ情報戦略論 [中谷 英樹] 秋学期授業/Fall	17
【A9040】	トレーニング理論と実践 [伊藤 マモル] 秋学期授業/Fall	18
【A9051】	スポーツ実習Ⅰ [中澤 史] 春学期授業/Spring	20
【A9052】	スポーツ実習Ⅱ [中澤 史] 秋学期授業/Fall	22
【A9053】	スポーツ実習 (バレーボール)Ⅲ [吉田 康伸] サマーセッション/Summer Session	24
【A9054】	スポーツ実習 (バレーボール)Ⅳ [吉田 康伸] オータムセッション/Autumn Session	25
【A9057】	スポーツ医学 [伊藤 マモル] 春学期授業/Spring	26
【A9058】	解剖生理学 [鈴木 康弘] 秋学期授業/Fall	28
【A9059】	スポーツマネジメント [藤岡 成美] 秋学期授業/Fall	29
【A9061】	アスリートヘルスマネジメント論 [吉田 康伸] 春学期授業/Spring	31
【A9062】	地域スポーツ論 [海老島 均] 秋学期授業/Fall	32
【A9063】	スポーツ栄養学 [杉山 明美] 春学期授業/Spring	34
【A9064】	ハイパフォーマンス栄養学 [杉山 明美] 秋学期授業/Fall	35
【A9065】	コンディショニング科学 [柳川 洗輔] 春学期授業/Spring	36
【A9066】	機能解剖とリハビリテーション [柳川 洗輔] 秋学期授業/Fall	38
【A9067】	リーダーシップ論 [浅井 玲子] 春学期授業/Spring	40
【A9068】	チームビルディング論 [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	42
【A9069】	スポーツ整形外科学 [瀬戸 宏明] 秋学期授業/Fall	44
【A9070】	スポーツビジネス論 [得田 進介] 春学期授業/Spring	45
【A9071】	スポーツリスクマネジメント論 [森 浩寿] 春学期授業/Spring	47
【A9072】	スポーツ法学 [森 浩寿] 秋学期授業/Fall	48
【A9074】	スポーツ社会学 [海老島 均] 春学期授業/Spring	50
【A9075】	スポーツ政策論 [藤岡 成美] 春学期授業/Spring	51
【A9076】	スポーツファシリテーション演習 [日比 千里] 秋学期授業/Fall	53
【A9077】	スポーツ学演習 [伊藤 マモル] 春学期授業/Spring	54
【A9078】	スポーツ学入門 [魚住 智広] 春学期授業/Spring	56
【A9200】	コーチング学Ⅰ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	57
【A9201】	コーチング学Ⅱ [山田 快] 春学期授業/Spring	59
【A9204】	スポーツ心理学 [中澤 史] 春学期授業/Spring	60
【A9205】	トレーニング科学 [升 佑二郎] 春学期授業/Spring	62
【A9216】	セルフケア論 [越部 清美] 秋学期授業/Fall	63
【A9218】	スポーツ産業論 [井上 尊寛] 春学期授業/Spring	64
【A9219】	スポーツ社会学 [海老島 均] 春学期授業/Spring	65

【A9220】	アスリートキャリア論 [片上 千恵] 春学期授業/Spring .....	66
【A9221】	スポーツメディア論 [小池 隆俊] 秋学期授業/Fall .....	68
【A9222】	トレーニング理論と実践 [佐藤 彩乃] 秋学期授業/Fall .....	70
【A9223】	スポーツマーケティング論 [杉本 龍勇] 秋学期授業/Fall .....	71
【A9231】	スポーツマネジメント [望月 拓実] 春学期授業/Spring .....	72
【A9232】	解剖生理学 [鴫田 昌也] 春学期授業/Spring .....	73
【A9235】	スポーツ栄養学 [杉山 明美] 春学期授業/Spring .....	75
【A9236】	ハイパフォーマンス栄養学 [杉山 明美] 秋学期授業/Fall .....	76
【A9237】	コンディショニング科学 [鴫田 昌也] 秋学期授業/Fall .....	77
【A9238】	機能解剖とリハビリテーション [佐藤 祐輔] 秋学期授業/Fall .....	79
【A9239】	地域スポーツ論 [海老島 均] 秋学期授業/Fall .....	81
【A9240】	スポーツメンタルトレーニング論 [飯田 麻紗子] 春学期授業/Spring .....	83
【A9241】	リーダーシップ論 [浅井 玲子] 春学期授業/Spring .....	85
【A9242】	チームビルディング論 [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall .....	87
【A9243】	スポーツビジネス論 [得田 進介] 春学期授業/Spring .....	89
【A9244】	スポーツ政策論 [阿部 拓真] 春学期授業/Spring .....	91
【A9246】	スポーツ学演習 [飯田 麻紗子] 春学期授業/Spring .....	93

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 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

備考(履修条件等)：2020 年度以前入学生は必修科目として「スポーツ指導論」を履修

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为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

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
第3回	スポーツ指導者の心構え・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
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」について考察する
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
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
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
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
第9回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権
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
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
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
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
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、履修生の課題やリ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Hoppiiを通じて連絡してください。

★ 公欠届など欠席に関する資料は所定のHoppiiフォルダからのみで受理します。

初回ガイダンスの内容を十分理解し、その指示に従ってください。

**【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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## コーチング学Ⅱ

山田 快

配当年次／単位：2～4年（2023年度以前入学生：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  
備考（履修条件等）：2020年度以前入学生は必修科目として「アスリート育成指導法」を履修

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について学び、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り受講が必要となる、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。これに伴い、同協会が指定する「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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。それら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（本学学則に鑑みた場合、本授業の準備・復習時間は、1回につき4時間以上を標準とする）。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。

## 【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、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味して総合的に評価する。欠席および遅刻は、嚴重に取り扱うため、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.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 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)】

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、発育発達過程の身体的特徴、心理的特徴を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。
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。
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。
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。
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。

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
13	スポーツの心理 II	指導者のメンタルマネジメント (1)
14	スポーツの心理 II	指導者のメンタルマネジメント (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・土屋裕睦・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<sup>2</sup>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】**

「良かった点は、授業で他の部活の学生の意見や考えを聞くことができること」「先生の生歌が印象的でした」「紙に書いてまとめるというのはあまりなかったので、言語化するのは大切だと思った」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.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 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目的とする。

### 【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験し、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	スポーツスキルの獲得過程	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。
4	ピリオダイゼーション	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。
5	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。

6	バランストレーニングの理論と実際とその測定	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。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
7	柔軟性と安定性の理論と実際とその測定	柔軟性を高めるストレッチ及び安定性を高めるコアトレーニングを学び、実践していく。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
8	筋力トレーニングの理論と実際とその測定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。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
9	筋力トレーニングの理論と実際とその測定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。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
10	全身持久性トレーニングの理論と実際とその測定	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。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
11	スピード・アジリティ系トレーニングの理論と実際とその測定	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。加えて、その測定方法を知ることによって長期的なトレーニングプログラムの構築に役立てる。
12	リカバリー	「リカバリー」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。
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】**

室内に限られた空間であるが、実際にトレーニングを体験できるよう工夫し、その効果を体感してもらう。

**【学生が準備すべき機器他】**

出欠確認は基本的にスマートフォンを用いて行う。なお、スマートフォンを所有していない学生についてはこの限りではない。

**【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%.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## トップアスリート論

吉田 康伸

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：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】

リアクションペーパーの内容等、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、補足することを旨とする。

### 【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%.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツメンタルトレーニング論

中澤 史

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：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、体力面にくわえて心理面の強化も必要条件となる。また、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、自らを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、次の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】

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 三訂版」大修館書店

日本スポーツ心理学会 (編)「スポーツ心理学の挑戦—その広がりと深まり」大修館書店

中澤 史「アスリートの心理学」日本文化出版

## 【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. 授業への参画状況が50%、リアクションペーパー等の提出物が50%。
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. 授業開始から20分以内までの入室を遅刻とし、それ以降の入室は欠席とします。また、遅刻3回で欠席1回の扱いとします。
4. やむを得ない理由がない限り全ての授業に出席してください。やむを得ない理由とは、病気、怪我、冠婚葬祭等による欠席を指します。
5. 急遽、病気、怪我、冠婚葬祭等により欠席することになった場合、出席可能となった授業時にその旨について担当教員に報告するとともに、そのことを証明できる資料を担当教員に提出してください。
6. レポート課題では、授業のテーマや内容を踏まえた上で適切な記述がされているかについて評価します。
7. リアクションペーパーでは、授業で習得した内容が適切に記述できているかについて評価します。
8. 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関わることを評価の対象とするという意味です。

## 【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的人間関係の構築を目指します。

## 【学生が準備すべき機器他】

授業支援システムに接続可能で、課題を作成・提出することができるモバイル機器を準備してください。

## 【その他の重要事項】

1. 授業の概要や成績評価基準について説明するため、必ず初回授業から出席してください。
2. 本授業の大半はグループワークや体験的学習によって構成されており、各授業時に課すリアクションペーパー等ではそれらに関連した質問に回答することになります。このため、長期遠征等の理由により本授業で求める出席回数が満たせない方の履修はおすすめしません。
3. 原則として対面授業を実施する予定です。なお、オンライン授業等に変更される場合があるため、都度、学習支援システムやメールをチェックするようにしてください。
4. 授業計画は受講者の人数や要望に応じて変更する場合があります。

## 【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.To acquire theories and methods of psychological skills that contribute to athletes' ability to demonstrate and improve their performance.
- 2.To acquire theories and methods of group work that contribute to the improvement of team performance.
- 3.To deepen understanding of psychological phenomena encountered by athletes and teams.
- 4.To acquire an attitude of reconsidering one's attitude toward 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】**

- 1.50% for class participation, 50% for reaction papers and other submissions.
- 2.If the attendance is less than 2/3 of the class sessions (10 sessions), the student will receive an E grade.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**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ごとに個人の考え・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 その1	筋力の測定と評価方法
第5回	行動体力の測定 その2	柔軟性の測定と評価方法
第6回	行動体力の測定 その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 その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 その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 その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 その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 その3	運動時の身体強度,呼吸循環器系機能の測定と評価
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こと。
- ・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）】**

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】**

特になし

**【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%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)		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成っていった放送メディアの歴史を見る。
<b>スポーツメディア論</b>		5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・商業化を促し、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。
小池 隆俊		6回	テレビによるスポーツ支配	スポーツ組織、スポンサー企業そしてメディア企業、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。その過程で競技日程の変更や競技ルール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。
配当年次/単位：1～4年年 / 2単位		7回	放映権料の高騰と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pay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。
開講セメスター：秋学期授業/Fall   キャンパス：市ヶ谷		8回	スポーツ中継	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。
その他属性：〈他〉		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。
<b>【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】</b>		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ることで進化する番組の姿を最近の秀作から探る。
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付けることを目指す。		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。
<b>【到達目標】</b>				
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。				
<b>【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)】</b>				
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				
<b>【授業の進め方と方法】</b>				
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、コロナやインフルエンザの状況などによりオンデマンドに変更する場合もある。				
<b>【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】</b>				
なし / No				
<b>【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】</b>				
なし / No				
<b>【授業計画】</b> 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などのアンケートを行う。		
2回	スポーツメディアとオリンピック	オリンピックイヤーにちなみ、今年のパリ大会における報道の特徴を探るとともに、メディアがオリンピックをいつからどんな形で報じてきたのか、その歴史を考察する。		
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催者とも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。		

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を探る。
14回	授業全体まとめレポート提出	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。

**【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.

#### 【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・復習時間合わせて4時間以上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】

授業内容に則した映像資料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随時提供していきたい。

#### 【学生が準備すべき機器他】

学習支援システムを使用するため、スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持参すること。

#### 【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、番組制作活動をもとにスポーツメディアを論じる講義。

#### 【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. At least 4 hours of preparation and review.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ産業論

魚住 智広

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）】

スポーツ産業の概念と発展史を理解し、スポーツ産業に関する基礎的な知識の獲得を目指します。また、スポーツ産業を足がかりとして、スポーツと関わりながら働くことや、スポーツを消費することについて、批判的に検討する視座の修得を目指します。

## 【到達目標】

1. スポーツ産業とは何かを説明できる。
2. スポーツ産業の発展史を説明できる。
3. 今日のスポーツ産業を批判的に検討できる。
4. スポーツ産業と自らの日常生活を結びつけて議論できる。

【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】

講義形式の対面授業です。授業に出席し、授業ごとに課される課題を期限内に提出することで、出席として認められます。提出された課題は、次回授業でフィードバックをします。一部、ディスカッションの形式を取り入れる場合があります。

【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、目的、課題の提出方法
2	「働くこと」をどう捉えるか	産業・労働社会学という視座
3	スポーツとは何か	定義、体育との違い、産業との接続
4	スポーツ産業とは何か	定義、領域、発展史の概要
5	スポーツと消費	関わり方の多様化、文化の商業化と課題
6	健康産業	健康の定義、身体と現代社会、不安産業
7	スポーツとテクノロジー	メディアの発展、Sports-Tech、Health-Tech
8	スポーツ産業とジェンダー	国内の労働環境の課題、スポーツ界の課題
9	メガスポーツイベント	開発、労働環境、スポーツウォッシング、レガシー
10	スポーツツーリズム	地域とスポーツ、地域社会の生活、オーバーツーリズム
11	都市とスポーツ	都市空間、アーバンスポーツ、ジェントリフィケーション
12	スポーツとキャリア	スポーツを仕事にすること、「体育会系」のキャリア、セカンドキャリア
13	スポーツと資格	意義と課題、スポーツ組織、権力との関係性

14 まとめ

スポーツ産業の将来、期末課題の内容

## 【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。授業内容を踏まえ、自らの日常生活と結びつけながら情報収集に取り組んでください。また適宜文献を紹介しますので、復習時間に精読してください。

## 【テキスト（教科書）】

特にありません。授業計画に基づいて適宜スライドを提示します。

## 【参考書】

小川慎一ら, 2015, 『働くこと』を社会学する—産業・労働社会学—, 有斐閣  
松永伸太郎編, 2022, 『21世紀の産業・労働社会学—「働く人間」へのアプローチ—』, ナカニシヤ出版

## 【成績評価の方法と基準】

1. 授業ごとに提出する課題（50%）、期末課題（50%）の総合評価とします。
2. 出席回数が授業実施回数の2/3（10回出席）に満たない場合は単位を取得できません。
3. すべての課題において、以下を評価の基準とします。
  - ・課題の内容を理解したものであるか
  - ・授業の内容を適切に踏まえたものであるか
  - ・レポートの体裁をなしたものであるか
  - ・適切な引用がなされているか（盗用・剽窃などの不正行為をしていないか）

## 【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はありません。

## 【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのデバイスを用意してください。

## 【Outline (in English)】

This course aims to understand the concept and development history of the sports industry and to acquire basic knowledge of this field. The course also aims to acquire the perspective to critically examine working with sports and consuming sports, using the sports industry as a stepping stone.

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

1. to explain what the sports industry is.
2. to explain the development history of the sports industry.
3. to critically examine the sports industry today.
4. to discuss the relationship between the sports industry and your daily life.

Students are expected to complete assigned tasks after each class session, with a recommended study time of at least four hours per class. The final grade will be determined through the evaluation of these assigned tasks(50%) and a term-end report(50%).

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

**スポーツマーケティング論**

得田 進介

配当年次／単位：1～4年次／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)】**

スポーツ界におけるマーケティングも日々進化しており、最先端の事例を理解しておく必要性が高まっています。本講義では現在のスポーツ界でのトピックを基にマーケティングの基礎知識を定着させ、即戦力のスポーツマネジメンタ材になるために必要となる専門能力の習得を目的とする授業を行います。

**【到達目標】**

- ・マネジメント人材として、組織経営に必要な専門知識を習得する
- ・組織で生じている課題に対して対応策を立案することができる
- ・自分の考えを伝えて他者を巻き込んでいけるリーダーシップを備えている

**【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】**

授業冒頭で授業内容に関連する時事的テーマについて解説します。授業は作成資料を主に用いた講義形式ですが、一方通行の授業とならぬように、授業で扱う各テーマについて、次の授業までにリアクションペーパーを提出してもらおう予定です。

**【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	総論	マーケティングとは何かを理解する。 日本のスポーツ産業の市場を理解する。
2	スポーツマーケティング	スポーツの特異性を理解する。 スポーツにおける顧客について理解する。
3	セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニング	環境分析、ターゲット層の決定、他社と差別化するための施策を理解する。
4	デジタルマーケティング 実行計画の策定	IoTを用いたマーケティング手法について理解する。 予算配分、予測損益計算書を理解する。
5	プロスポーツチームの運営	スポーツチームでのマーケティングについて理解する。
6	スタジアム・アリーナの国内の現状	スタジアム・アリーナにおける現状の課題やあるべき姿について理解する。
7	スタジアム・アリーナのビジネスモデル	スタジアム・アリーナの運営、ビジネスモデルを学ぶ。
8	スタジアム・アリーナ開発事例	スタジアム・アリーナの最新事例を学ぶ。
9	スタジアム・アリーナ開発実務①	スタジアム・アリーナを開発するために必要な実務 (構想策定)を理解する。

10	スタジアム・アリーナの開発実務②	スタジアム・アリーナを開発するために必要な実務 (事業スキーム、収支計画作成)を理解する。
11	スポーツにおける社会的責任	スポーツチームやスポーツ施設の社会的意義について理解する。
12	スポーツの潜在的価値	スポーツチームやスポーツ施設が持つ潜在的な価値を可視化する方法を理解する。
13	スポーツマーケティングの事例	国内外における事例を学び、最先端のマーケティングを理解する。
14	講義まとめ	講義内容についての振り返り

**【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】**

準備学習は特に必要なし。授業を受講した後に内容を理解できているか関連する記事や紹介した資料などを用いて復習してください。本授業の復習時間は4時間程度を標準とします。

**【テキスト (教科書)】**

なし

**【参考書】**

「スタジアムアセスメントレポート」KPMG Japan

「MLBスタジアムレポート」KPMG Japan

**【成績評価の方法と基準】**

成績評価の方法：授業の内容を理解し、スポーツ界における課題と対応策について自らの意見を述べるができるか、で評価します。成績評価の基準：講義後に提出するリアクションペーパー：50%、期末レポート：50%

**【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】**

特になし

**【その他の重要事項】**

公認会計士としてスポーツチームの運営や組織体制強化、スタジアム・アリーナ開発に携わっている経験を踏まえて、スポーツ界で必要とされている人材や知識について事例を基に講義していきます。スポーツ界で今何が起きていて何が課題になっているのか、自分に必要な知識は何かを常に考えながら授業を受講してください。授業内容や用語等の暗記は一切不要であり、それよりも自分の考えをまとめること、伝えることを意識してください。

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

Classes are designed to establish basic knowledge of marketing based on current topics in the sports industry and to acquire the specialized skills needed to become an immediately effective sports management personnel.

**【Learning Objectives】**

- ・To acquire the expertise necessary to manage an organization as a management personnel.
- ・To be able to plan countermeasures against problems that arise in organizations.
- ・To be equipped with leadership skills to convey one's own ideas and to involve others in the process.

**【Learning activities outside of classroom】**

After attending the class, please review for about four hours to make sure you understand the contents of the class, using related articles and other materials introduced in the class.

**【Grading Criteria /Policy】**

Reaction paper to be submitted after the lecture: 50%, Final exam: 50%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## アスリートキャリア論

荒井 弘和

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：〈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もらえるよう配慮する。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せるよう支援する。

【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
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	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：アスリート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こと。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。

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】

「この授業を通して、スポーツマンの前を向き続ける力や努力を惜しまない姿勢を知った。これは、スポーツマンでない私にも実行できることである」、「この授業を通じて感じたことは、『法政大学ってすごい!』ということです。毎回のゲストがOBないしはOGであり、大学に誇りを持っている方が多いなと感じた」、「人の前で自分のキャリアに関する目標を宣言すると、責任感のようなものが生まれて、いい経験ができた」といった感想をもらいました。

### 【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。その場合は、学習支援システムを用いて伝達する。

### 【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%).

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ情報戦略論

中谷 英樹

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。また、期末には自身の競技パフォーマンスを分析することを目的とした最終レポート課題を作成・提出する

【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	撮影方法とフィードバックの目的と方法
4	動作分析①	動きの質的分析の方法と実践
5	動作分析②	動きの量的分析の基礎知識と先行研究の活用
6	レース分析	レース分析のための撮影方法と実践
7	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
8	ゲーム分析②	パフォーマンス構造と分析項目の設定
9	ゲーム分析③	取得されたデータの考察
10	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

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	自身の競技におけるパフォーマンス構造作成と分析
14	総括	最終レポート課題に関する説明と授業のまとめ

## 【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】

授業での提出された課題の解答を学生間で共有することで、自身の競技への活用できる取り組みや新しい気づきを得られるように授業を進める。

## 【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、グループワークやプレゼンテーション等を適宜実施する。

## 【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. Students will learn strategic information and techniques that they can apply to their competitive lives as athletes.
2. Students will learn strategic information and techniques that they can apply as instructors when teaching athletes.
3. Students will learn a wide range of basic and advanced methods that will help them improve their competitive performance.
4. Students will acquire the knowledge and skills to feedback collected and analyzed information to improve their competitive performance and acquire the ability to put this information into practice in actual competition situations.

Learning activities outside of classroom:

Before/after each class meeting, students will be expected to spend two hours to understand the course content. You are expected to practice the techniques learned in class in their own competition activities and respond to issues. And you should also be interested in information strategy efforts in sports as presented in various media and books.

Grading Criteria/Policies:

Final grade will be calculated according to the following process short report for each class (60%), term-end report (30%), and in-class contribution (10%).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

トレーニング理論と実践

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)】

この授業は2年生以上が対象です。  
 フィジカルトレーニング理論を包括したコンディショニングの一環であるストレングス (筋力) トレーニングについて、**各自の目的**に応じた**トレーニング方法**に着目した**トレーニングを計画し、その効果を検証**する授業です。

履修者自らが作成した**トレーニング・プログラムを実践**していくアクティブラーニング型の授業であり、履修者が主体となり能動的に進めます。

【到達目標】

- 1：トレーニングの目的に応じたトレーニングメニューを選択できる
- 2：目的に応じたトレーニング方法を実践できる
- 3：トレーニングによって期待される効果を説明できる
- 4：トレーニングの結果を正しく記録できる
- 5：トレーニングの結果をパワーポイントを用いて発表できる

【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】

対面授業とオンライン授業を組み合わせたブレンド型授業で開講します。

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します。実技の教場は、主として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し、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きます。

毎授業においてリアクションペーパーを回収します。これらの課題等の提出・フィードバックに関してはGoogleClassroomまたはLINEを用いる予定です。また、授業においてはリアクションペーパーなどにおける良いコメントは授業内で紹介し、さらなる議論に活かします。

【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.	ガイダンスおよび測定	<トレセン> ①シラバスの確認 (授業概要と到達目標の説明) ②授業の進め方およびルールと評価方法 ③授業計画 ④受講者の決定 ⑤Inbodyを用いて、基礎代謝と身体組成を測定し、その分析・評価を行う ⑥筋力を把握するための測定と分析・評価を行う ⑦授業支援システムへのメールアドレス登録と Google フォームの実施

2.	課題検討 I ・ 測定結果の評価	<教室> ①グループワークを行う ②前回の測定結果を分析する ③トレーニングの原理原則を確認する ④筋力発揮の様式とトレーニング効果を確認する
3.	課題検討 II ・ トレーニング方法	<教室> ①グループワークを行う ②骨格筋に対するトレーニングの方法と効果を整理する ③テーマに適したトレーニング方法を検討する
4.	課題の決定とトレーニングプログラム	<教室> ①授業で取り組む課題を明確にする ②トレーニング記録方法を確認する
5.	トレーニングプログラムのデザイン	<教室> ①プログラムを組み立てる際に考慮すべき要素を確認する ②ピリオダイゼーションから戦略的なトレーニング計画を検討する
6.	筋力トレーニングの実践 (主に上肢)	①上肢のトレーニング方法を実践する ②効果的な筋力トレーニングプログラムを設計する
7.	筋力トレーニングの実践 (主に体幹)	①体幹のトレーニング方法を実践する ②効果的な筋力トレーニングプログラムを設計する
8.	筋力トレーニングの実践 (主に下肢)	①下肢のトレーニング方法を実践する ②効果的な筋力トレーニングプログラムを設計する
9.	パワートレーニング (主に下肢)	①パワートレーニングに関する科学的基礎と意義を理解する ②効果的なパワートレーニングプログラムを設計する
10.	カーディオバスキュラー・フィットネス	①心臓血管系への影響を理解する ②カーディオトレーニングの原則と方法を検討する ③心肺機能を向上させるための有酸素トレーニングの実践する
11.	柔軟性トレーニング	①関節可動域の重要性を認識する ②柔軟性トレーニングの方法と効果を検討する ③セルフストレッチを実践する
12.	リカバリーと休養、および測定	①筋肉回復のメカニズムを理解する ②リカバリー戦略とトレーニングの最適化を検討する ③Inbodyを用いて、基礎代謝と身体組成を測定し、その分析・評価を行う ④筋力を把握するための測定と分析・評価を行う
13.	最終プレゼンテーション	①フィジカルトレーニングに関する知識や検証結果を共有するためのパワーポイントを用いた発表を行う ②授業での学びや発見を共有し、振り返りを行う

14. 総括（最終評価と振り返り）
- ①グループワーク形式でコースの振り返りと将来の活動に向けた計画を共有する
  - ②フィジカルトレーニングの重要性や今後の展望について議論する
  - ③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）】

本授業の準備・復習時間は、各2時間（計4時間）を標準とします。部活動やトレーニングセンターでも計画的にトレーニングを行う過程で授業で扱った課題を再学習してください。

特に、体重、体脂肪率、体温などの測定や食事の量・質、水分摂取量、睡眠の量・質、排便などからも自分自身の変化を知ることができることに着目して、授業での学びを継続的に実践してください。

#### 【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】

単位認定は到達目標に示した5項目に対して、次の基準にしたがって総合的に評価します。

1. 授業で提示した課題のレポート：30%
2. 授業におけるリアクションペーパー：30%
3. 成果発表（作成した資料、発表態度など）：40%

#### 【学生の意見等からの気づき】

2023年度からこの科目を担当し、授業内で学生から上がった意見によれば、本科目は小人数制の授業であるため、履修者相互のコミュニケーションはもとより、教員と履修者の距離感も近いいため、個々のトレーニングへの目配りができ、効率的で実践的な授業になっていると思います。2024年度も履修者相互のコミュニケーションを促進することを重視して授業を展開します。

#### 【学生が準備すべき機器他】

実技の授業時は市ヶ谷総合体育館地下1Fトレーニングセンターにおいて運動を行うため、トレーニングを安全で効率的に実践できるトレーニングウェアやシューズを忘れずに準備しておいてください。

#### 【その他の重要事項】

1. 受講者は原則20名までとします。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。 Semester制を行っている学部生も同条件とします。
2. 授業1回目のガイダンスにおいて、履修希望者が20名を超えた場合は任意の人数制限を行います。履修者を選定する条件は、授業概要と目標を理解し、積極的に授業に参加し、自らの問題解決に取り組めることです。具体的には、授業に対する意欲を授業内容に関連した問題意識や課題などの観点から小論文形式で記述してもらい、原則として欠席せず、全回出席可能な者で、より具体的な目標を持った者を確定します。
3. 履修者の決定に関する通知の詳細はガイダンス時に説明します。

#### 【Outline (in English)】

##### 【Course outline】

This class is for 2nd year students and above.

In this class, students plan and verify the effectiveness of strength training, which is a part of conditioning that encompasses physical training theory, by focusing on training methods that meet their own objectives.

This is an active learning type class in which students practice a training program they have created themselves, and the class is conducted in an active manner with the students taking the initiative.

##### 【Learning Objectives】

- 1: You can select a training menu according to your training objectives.
- 2: To be able to practice training methods according to the objectives

- 3: To be able to explain the expected results of training
- 4: To be able to correctly record the results of training
- 5: To be able to present the results of training using PowerPoint

##### 【Learning activities outside of classroom】

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each (4 hours total).

Students are encouraged to relearn the issues covered in class in the process of systematic training, both in club activities and at the training center.

In particular, please continue to practice what you learn in class, paying attention to the fact that you can also learn about changes in yourself from measurements such as weight, body fat percentage, and body temperature, as well as from the quantity and quality of your diet, water intake, quantity and quality of sleep, and bowel movements.

##### 【Grading Criteria /Policy】

Credit will be awarded based on the following criteria for the five items listed in the achievement objectives.

1. Reports on assignments presented in class: 30%.
2. Reaction paper in class: 30%.
3. Presentation of results (materials prepared, presentation attitude, etc.): 40%.

HSS226LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ実習 I

中澤 史

配当年次／単位：2～4年年／1単位

開講semester：春学期授業/Spring | キャンパス：

備考（履修条件等）：2023年度以前入学生の履修可能

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 体力強化②	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 体力強化③	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 メンタル強化①	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 メンタル強化②	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 メンタル強化③	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 日常生活面①	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 日常生活面②	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 日常生活面③	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 報告書の提出	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、各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日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】

法政ポータルサイト(Hoppi)に接続可能で、課題を作成・提出することができる機器を準備する。

### 【その他の重要事項】

- ・この科目は、2023年度以前に入学した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。
- ・2024年度の開講をもって、閉講する。

### 【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 1 hour 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 (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ実習Ⅱ

中澤 史

配当年次／単位：2～4年年／1単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：

備考（履修条件等）：2023年度以前入学生の履修可能

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 体力強化②	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 体力強化③	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 メンタル強化①	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 メンタル強化②	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 メンタル強化③	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 日常生活面①	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 日常生活面②	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 日常生活面③	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 報告書の提出	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、各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日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】

法政ポータルサイト(Hoppi)に接続可能で、課題を作成・提出することができる機器を準備する。

## 【その他の重要事項】

・この科目は、2023年度以前に入学した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。

・2024年度の開講をもって、閉講する。

## 【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 1 hour 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.

HSS312LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 300)

## スポーツ実習 (バレーボール) Ⅲ

吉田 康伸

配当年次/単位：3～4年/1単位

開講セメスター：サマーセッション/Summer Session | キャン

パス：市ヶ谷

備考 (履修条件等)：卒業所要単位外科目

その他属性：

## 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

バレーボール指導者としての理論と実践を学習する。  
同時にバレーボール競技でのトップアスリートに必要な基本を習得する。

## 【到達目標】

バレーボール選手として必要な技術、フィジカル、メンタルを身につけ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】

実習形式で授業を進める。まずバレーボールを実践する上での準備段階としてのウォーミングアップや体力測定を実習し、バレーボールに必要なトレーニングに取り組んだ上で、基本的なフォーメーション等を理解していく。

同時にルールや各技術の方法等の理論も学習していく。必要に応じてビデオ機器を使用する。

なお、授業でのフィードバックについては、毎授業後のオフィスアワーで、課題に対して講評する。

## 【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
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	中・上級者指導法 バレーボールの技術論 (攻撃・守備、基本)	主に攻撃と守備の基本技術の習得をする。
第3回	中・上級者指導法 バレーボールの技術論 (攻撃・守備、応用)	基本的なルールを踏まえて、攻撃と守備の技術を習得する。
第4回	中・上級者指導法	6・9人制のそれぞれのルールを比較しながら、理解していく。
第5回	中・上級者指導法 体力測定実習	体力測定の実施。
第6回	中・上級者指導法 救急法実習	救急法の実施。
第7回	中・上級者指導法 マッサージ実習	マッサージの実施。
第8回	中・上級者指導法 ウォーミングアップとクーリング ウォーミングアップとクーリング ダウン実習	ウォーミングアップとクーリングの実施。
第9回	中・上級者指導法 バレーボールに必要な トレーニング(アジリ ティー)	バレーボールに必要なトレーニング(アジリティー)を行う。
第10回	中・上級者指導法 バレーボールに必要な トレーニング(筋力・ 上半身)	バレーボールに必要なトレーニング(筋力・上半身)を行う。

第11回	中・上級者指導法 バレーボールに必要な トレーニング(筋力・ 下半身)	バレーボールに必要なトレーニング(筋力・下半身)を行う。
第12回	中・上級者指導法 基本のフォーメーション (6・9人制、ディ グ)	基本フォーメーション(ディグ)を理解しながら、ゲームを行う。
第13回	中・上級者指導法 基本のフォーメーション (6・9人制、レセ ブション)	基本フォーメーション(レセブション)を理解しながら、ゲームを行う。
第14回	中・上級者指導法 基本のフォーメーション (6・9人制、攻撃)	基本フォーメーション(攻撃)を理解しながら、ゲームを行う。

## 【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。実習を行う上でまずは各自がコンディションを整えて臨めるようにすること。同時に指導教本に記載されているルールやフォーメーションの基本等を理解しておくこと。

## 【テキスト(教科書)】

日本バレーボール協会編「バレーボール指導教本」  
日本バレーボール協会編「ソフトバレーハンドブック」

## 【参考書】

必要に応じて紹介する。

## 【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・レポート等30%の配分として総合評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

実習による技術習得は出来ているので、ルールや各技術の方法といった理論等の理解も深められるようにする。

## 【その他の重要事項】

本科目は、バレーボール競技において高い専門的競技能力(おおよそ全国大会入賞レベル)を有することを前提に実習内容を構成している。そのため、これに該当しない学生は、実習内容を修習できない可能性が予想されるため、この科目の履修を推奨しない。

本科目を受講する場合、「スポーツ実習(バレーボール)Ⅳ」も履修することが望ましい。

またバレーボール現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バレーボール指導者についての授業を行う。

## 【Outline (in English)】

## 【Course outline】

Learn the theory and practice as a volleyball leader.

At the same time master the basic necessary for top athlete in volleyball game.

## 【Learning Objectives】

The goal is to acquire the skills, physical and mental skills required as a volleyball player.

## 【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Make sure that each person is in good condition during the training.

## 【Grading Criteria/policy】

The participation status in the class is evaluated as 70%, and the issues and reports is evaluated as 30%.

HSS313LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 300)

## スポーツ実習 (バレーボール) IV

吉田 康伸

配当年次/単位：3～4年年 / 1単位

開講セメスター：オータムセッション/Autumn Session | キャンパス：市ヶ谷

備考 (履修条件等)：卒業所要単位外科目

その他属性：

## 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

バレーボール指導者 (中・上級者向け) としての応用的な理論と実践を学習する。

同時にバレーボール競技でのトップアスリートに必要な基本スキルを習得すると同時に総合的な応用スキルも習得する。

## 【到達目標】

バレーボールのより実践的な技術を身につけ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】

実習形式で授業を進め、主に各技術の基本を習得し、総合的なスキルアップを目指す。

同時に実習を通して指導法についても理解を深めていく。必要に応じてビデオ機器を使用する。

なお、授業でのフィードバックについては、毎授業後のオフィスアワーで、課題に対して講評する。

## 【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
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	中・上級者指導法	日本のバレーボールの現状と今後のバレーボールの展開
第3回	中・上級者指導法	初心者導入法を実施する。
第4回	中・上級者指導法	スパイクの基本技術を習得する。
第5回	中・上級者指導法	速攻等コンビネーション攻撃の基本技術を習得する。
第6回	中・上級者指導法	守備 (ディグ) の基本技術を習得する。
第7回	中・上級者指導法	守備 (レセプション) の基本技術を習得する。
第8回	中・上級者指導法	サーブの基本技術を習得する。
第9回	中・上級者指導法	練習における管理及び組織化を理解する。

第10回	中・上級者指導法	ボールコントロール及びその指導法を実施する。
第11回	中・上級者指導法	守備の基本技術の指導法を実施する。
第12回	中・上級者指導法	攻撃の基本技術の指導法を実施する。
第13回	中・上級者指導法	初心者指導を実習する。
第14回	中・上級者指導法	初心者指導を実習し、指導計画の立案を行う。

## 【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。実習を行う上でまずは各自がコンディションを整えて臨めるようにすること。同時に指導教本に記載されているバレーボール界の現状や基本技術の要点等を理解しておくこと。

## 【テキスト (教科書)】

日本バレーボール協会編「バレーボール指導教本」  
日本バレーボール協会編「ソフトバレーハンドブック」

## 【参考書】

必要に応じて紹介する。

## 【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・レポート等 30% の配分として総合評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

実習による技術習得は出来ているので、各技術の指導法の理解も深められるようにする。

## 【その他の重要事項】

本科目は、バレーボール競技において高い専門的競技能力 (おおよそ全国大会入賞レベル) を有することを前提に実習内容を構成している。そのため、これに該当しない学生は、実習内容を修習できない可能性が予想されるため、この科目の履修を推奨しない。

本科目を受講する場合、「スポーツ実習 (バレーボール) III」から履修することが望ましい。

またバレーボール現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バレーボール指導者についての授業を行う。

## 【Outline (in English)】

## 【Course outline】

Learn applied theory and practice as a volleyball leader.

While learning the basic skills necessary for top athlete in volleyball,

you will also learn comprehensive applied skills.

## 【Learning Objectives】

The goal is to find more practical skills in volleyball.

## 【Learning activities outside of classroom】

The standard preparatory study and review time for this class is 2 hours each. Make sure that each person is in good condition during the training.

## 【Grading Criteria/policy】

The participation status in the class is evaluated as 70%, and the issues and reports is evaluated as 30%.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ医学

伊藤 マモル

配当年次/単位：2～4年（2023年度以前入学生：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  
備考（履修条件等）：2023年度以前入学生は必修科目として「スポーツ医学Ⅰ」を履修

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。

本科目では、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ニング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**を目指すための基礎的な知識と態度を養うことを目指します。

### 【到達目標】

1. コンディショニングの意義を述べることができる
2. スポーツ外傷と障害を分類できる
3. 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
4. スポーツ障害を予防する方法を説明できる
5. ドーピングの問題点を説明できる
6. 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、Hoppiiから通知した日時にオンライン授業を実施します。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。**これらの、オンラインならびに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」に資料を格納します。**各自の責任で必ず事前に確認してください。**

授業各々のコンテンツの視聴後は必ず**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	1) ガイダンス <Zoomオンライン形式> 2) アスリートと薬物	① ①シラバスの確認 ※授業の進め方とルールおよび評価方法 ② アンケート 2) 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授業習熟度確認テスト
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	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
5	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
6	1) 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
7	スポーツ障害のメカニズム	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
8	筋肉痛 (スポーツ活動中に多いケガや病気Ⅱ)	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
9	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熱中症の救急処置 ⑤授業習熟度確認テスト
10	血液と貧血(アスリートの内科的障害と対策Ⅰ)	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	インフルエンザとCovid-19(アスリートの内科的障害と対策Ⅱ)	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ウイルス ⑥細菌 ⑦授業習熟度確認テスト

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 12 | 細菌とウイルス（アスリートの内科的障害と対策Ⅲ） | ①皮膚感染症<br>②アスリートに多い皮膚感染症とスポーツ用具・器材<br>③授業習熟度確認テスト                                  |
| 13 | デトレニング、運動不足の害（運動の必要性Ⅱ）   | ①運動不足の害<br>②運動の必要性<br>③デトレニングの影響<br>④競技を引退したアスリートの運動量低下と栄養管理<br>⑤授業習熟度確認テスト        |
| 14 | 肥満度よりも体脂肪率（運動の必要性Ⅱ）      | ①肥満度（BMI）と隠れ肥満<br>②身体組成と生活習慣病と栄養管理<br>③基礎代謝とエネルギー供給<br>④脂肪を減らす有酸素運動<br>⑤授業習熟度確認テスト |

#### 【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ください。  
また、日常のコンディション意識を深めるための心拍数や睡眠時間などの記録を各自で計測し、レポートの作成に役立ててください。記録方法等は、ガイダンスで説明します。

#### 【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』最新版、日本文芸社（電子書籍もあるので活用してください）

#### 【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
5. 出村慎一『健康・スポーツ科学のための動作と体力の測定法』杏林書院
6. 星野公夫（編）『スポーツ選手のための動作法』高文堂出版
7. ポール・ウェイド著・山田雅久訳『プリズナートレーニング 圧倒的な強さを手に入れる究極の自重筋トレ』CCCメディアハウス
8. プレット・コントララス著・東出顕子訳『自重筋力トレーニングアナトミィ』ガイアブックス
9. エディー・ジョーンズ・持田昌典著『勝つための準備』講談社
10. 吉江一彦『エグゼクティブが身体を鍛える本当のワケ』グラフ社
11. 山本利春著『疲れたときは、からだを動かす』岩波書店
12. 清水昭ほか『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**60%**、レポート評価が**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. **成績評価の対象者**は、本授業のオンラインコンテンツの視聴が14回の者を対象とします。

#### 【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、集中できたなどがあげられており、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
- ④ストレスなど

※詳細はガイダンスで説明します。

#### 【その他の重要事項】

※本科目の特色から、履修前に**解剖生理学**ならびに**機能解剖**と**リハビリテーション**を修得しておくことがのぞましい。

オンライン授業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。詳細はガイダンスで説明します。

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、日常的に着信内容を確認することが重要です。

#### 【Outline (in English)】

This class is to 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 competitiveness 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): 60%
- 2) Reports on condition records: 40%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 解剖生理学

鈴木 康弘

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：市ヶ谷

備考(履修条件等)：2023年度以前入学生は選択科目として「スポーツ生理学」を履修

2023年度までに「スポーツ生理学」を修得済の場合、履修不可

その他属性：

### 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

この授業は、人体の解剖学と生理学に焦点を当て、運動およびスポーツにおける身体の構造と機能についての生理的要因(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) 基本的な解剖学を理解する。
- 2) 運動とスポーツにおいて、身体が生理学的にどのように変化するかを理解する。
- 3) 解剖学と生理学の知識を統合し、運動とスポーツにおける身体機能の相互関係を理解する。

【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】

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ごとに個人の考え・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	解剖学と生理学の概念および目的について解説する。
第2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3回	骨の仕組み	骨の組成および役割について解説する。
第4回	運動と血液	血液の役割と運動との関連について解説する。
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】

特になし。

### 【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 anatomy and physiology of the human body and allows students to learn about the physiological factors (metabolism, respiration, heart, blood flow, muscles, etc.) of the body's structure and function in exercise and sport. Learning Objectives:

The goals of this course are to understand the anatomical and 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/Policy:

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%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツマネジメント

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

備考(履修条件等)：2023年度以前入学生は必修科目として「スポーツ経営論」を履修

その他属性：

### 【授業の概要と目的(何を学ぶか)】

本授業では、スポーツマネジメントが発展してきた背景・経緯およびスポーツマネジメントを理解する上で必要な基礎知識を習得する。その上でスポーツの対象別に、実際のマネジメントにおけるプロセスや現状、課題などを理解する。これらの学修を通じ、他領域と比較したスポーツマネジメントの独自性を踏まえた上で、さまざまな場面にスポーツマネジメントの考えを適用できる人材の育成を目指す。

### 【到達目標】

- (1) スポーツマネジメントに必要な基本的な視点・知識を理解し、説明できる
- (2) (1)に基づいて、さまざまなスポーツ対象にマネジメントの考え方を適用することができる
- (3) 他領域とは異なる、スポーツマネジメントの独自性を説明することができる

【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】

原則、教室での対面授業を実施します。体育会活動や感染症罹患等による欠席に関しては、証憑書類を提出の上で配慮対象として認めます。それ以外の欠席事由に関しては、配慮対象として認めません。また、仮登録期間に授業が行われる場合でも、その出席と課題提出状況は成績に加味しますので、初回から出席することを推奨します。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(ミニワーク等の課題を含む)  
また、授業内でディスカッション等が入る可能性があります(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マネジメントの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	オリエンテーション	授業概要や進め方を説明するとともに、授業の導入としてスポーツマネジメントの発展の歴史、社会的背景を概説する。
第2回	スポーツマネジメントの基礎 (1)基本フレーム	スポーツマネジメントの定義や実践領域、スポーツ活動の生産過程で発生するマネジメント機能を理解する。
第3回	スポーツマネジメントの基礎 (2)組織のマネジメント	スポーツ組織のマネジメントに必要な基礎知識を理解する。

第4回	スポーツマネジメントの基礎 (3)関連法・政策	スポーツマネジメントと重要な関連のある法制度や政策を、実例を参考にしながら理解する。
第5回	スポーツを支える組織・環境のマネジメント (1)スポーツ団体	スポーツを支える組織を複数取り上げ概説し、うち競技団体を例にスポーツ組織のマネジメントの実際と課題を理解する。
第6回	スポーツを支える組織・環境のマネジメント (2)施設	公共スポーツ施設やスタジアム・アリーナの管理・運営について学ぶ。
第7回	スポーツ観戦のマネジメント (1)リーグ・チーム	スポーツマネジメントの対象としてスポーツ観戦を取り上げ、特にリーグやチームのマネジメントの実際や課題を学ぶ。
第8回	スポーツ観戦のマネジメント (2)ファン	ファンビジネス成功のために必要な要素を理解するとともに、スポーツファンの特性や観戦の意思決定プロセスを学ぶ。
第9回	スポーツ観戦のマネジメント (3)スポンサーシップ	スポーツ観戦の場でみられるスポンサーシップを取り上げ、その背景や基礎知識、スポンサー獲得のプロセスなどを事例も参考にしながら学ぶ。
第10回	スポーツ実施のマネジメント (1)学校体育・部活動	スポーツマネジメントの対象としてスポーツ実施を取り上げ、特に学校現場におけるスポーツ(体育・部活動)のマネジメントおよびその課題を理解する。
第11回	スポーツ実施のマネジメント (2)地域クラブ	地域スポーツクラブのマネジメントの現状や課題を理解するとともに、対象に応じたクラブマネジメントのポイントを理解する。
第12回	スポーツ実施のマネジメント (3)民間クラブ	民間フィットネスクラブの現状およびマネジメントの実態、会員の特性を理解する。
第13回	講義の振り返り・授業内試験	授業の到達目標と照らし合わせながら、過去の講義内容を振り返るとともに、授業内容の理解度を確認する試験を行う。
第14回	解説・授業総括	第13回授業内試験の解説を行い、講義を総括する。

### 【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各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】

原田宗彦, 小笠原悦子. (2015). スポーツマネジメント 改訂版(スポーツビジネス叢書). 大修館書店. 2090円(税込). ISBN : 978-4469267839.  
山下秋二, 原田宗彦(編著), 中西純司, 松岡宏高, 富田幸博, 金山千広(著). (2005). 図解スポーツマネジメント. 大修館書店. 1980円(税込). ISBN : 978-4469265712.  
柳沢和雄(編集), 清水紀宏(編集), 中西純司(編集). (2017). よくわかるスポーツマネジメント(やわらかアカデミズム・〈わかる〉シリーズ). ミネルヴァ書房. 2640円(税込). ISBN : 978-4623080144.  
山下秋二, 中西純司, 松岡宏高(著). (2016). 図とイラストで学ぶ新しいスポーツマネジメント. 大修館書店. 2640円(税込). ISBN : 978-4469268041.

### 【成績評価の方法と基準】

到達目標にて示した3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  
各回の授業時間内に提示された課題について、毎回100点満点で採点します。  
(2) 授業内試験  
第13回に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】**

本年度より担当する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、出席カードを提出するため、ノートPCと筆記用具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 the social background of the development of sport management, and the fundamental knowledge that is necessary to understand sport management. Students also acquire to understanding of the current situation and issues of sport management from various perspectives. Through these studies, this class aims to develop human resources who could apply sport management to various situations based on the uniqueness of sport management compared to other fields.

**■Learning Objectives**

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

- (1) To be able to understand and explain the basic viewpoints and knowledge required for sport management.
- (2) Based on (1) above, to be able to apply the concept of management to various sports situations.
- (3) Be able to explain the uniqueness of sport management, which is different from other fields.

**■Learning activities outside of the classroom**

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

Before each class meeting, students will be expected to 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%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## アスリートヘルスマネジメント論

吉田 康伸

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「生涯健康論」を修得済の場合、履修不可

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、一般的な健康と同時にアスリートとしての健康についてどうしたら良いかを考えていく。

## 【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、アスリートとして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、各自に受講者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取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】

リアクションペーパーの内容等、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、さらに栄養学やトレーニングについて等、アスリートとして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 athlete 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%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 地域スポーツ論

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：市ヶ谷

備考(履修条件等)：2023年度までにSSI主催の「スポーツ文化論」を修得済の場合、履修不可

※社会学部主催の「スポーツ文化論」を修得済の場合は、履修可  
その他属性：

### 【授業の概要と目的(何を学ぶか)】

身体活動の機会が著しく減少している現代社会において、健康な身体を維持するために、運動・スポーツを有効に日常生活に取り込むことは極めて重要である。これを可能にする環境を提供する上で、地域スポーツ経営はキーとなって来る。学校スポーツが中心となりスポーツ環境が形成されてきたわが国において、地域スポーツへのパラダイムシフトが2000年代になってから急激に進行したが課題も多いのが現状である。本授業ではこうした課題の解決策を探ると共に、生涯スポーツ社会をつくりだす上で必要な地域スポーツ環境を創造する方策とその背景となる理論に関して考えていく。

### 【到達目標】

生涯スポーツ社会の基盤となる地域スポーツに関して、わが国で今後さらに拡充・発展させていくための方策に関する知識を獲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】

毎時間のテーマについて、事例や科学的データや映像資料を活用しながら授業を進める講義型授業である。

遠隔対応時は、グーグルクラスルームを用いたオンデマンド型授業とする。

【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	イントロダクション：地域スポーツとは何か	地域スポーツとは何を指すのか？言葉の定義をするとともに国内外の地域スポーツの現状に関して紹介する。
2	地域におけるスポーツ振興策：日常的な身体活動とスポーツの違いについて	地域スポーツ振興策はクラブづくりに焦点が当てられることが多い。日常的な身体活動を活かしたスポーツ振興策について考える。
3	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：ウォーキング	ウォーキングを活かした地域の健康策またはスポーツイベントに関して考える。
4	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：ランニング	ランニングを活かした地域の健康策またはスポーツイベントに関して考える。

5	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：自転車	世界的に自転車活用を活かした街づくり、健康政策が着目されている。そうした事例を紹介すると共に、自転車に関係した地域クラブ経営の国内外の比較をする。
6	健康・ウエルネスムーブメントと地域スポーツ	健康・ウエルネスムーブメントを推進する地方自治体の政策を検討するとともにイベントや地域スラブの取り組みについての検討する。
7	地域におけるスポーツ環境：バスウェイおよびプロチームによるイニシアティブに関して	地域におけるスポーツ環境において、バスウェイ(初心者からトップまでの連続性)やプロチームの役割について考える。
8	地域スポーツ環境の国際比較論	わが国が理想としているヨーロッパの地域スポーツ環境におけるスポーツクラブの経営に関して優れている点について考える。
9	地域スポーツ経営の方策：指定管理者制度、PFI等	地域スポーツ経営に関してキーとなる制度や方策に関して検討する。
10	トップ・アスリートのセカンド・キャリアと地域スポーツ環境	トップアスリートとして活躍した選手の経験や知見を活かした地域スポーツ環境をつくりだす可能性に関して考える。
11	スポーツNPOの可能性	単一種目のスポーツNPOやスポーツ環境形成を目的としたNPOの活動事例を紹介すると同時に今後の可能性に関して考える。
12	学校スポーツと地域スポーツの相互補完性に関して①	2023年度よりスタートした中学校の部活の地域移行の現状と課題に関して考える。
13	学校スポーツと地域スポーツの相互補完性に関して②	学校スポーツと地域スポーツが共存、相互補完関係をつくりだしている諸外国の事例に関して紹介すると同時にわが国の現状と比較検討する。
14	まとめ：グラスルーツからトップまでが生涯スポーツを楽しめる環境を地域につくりだすために	授業全体のまとめと総括

### 【授業時間外の学習(準備学習・復習・宿題等)】

自分の住んでいる(住んでいた)地域のスポーツ環境に関して調べて問題意識を醸成していく。さらに毎回の授業で関連トピックに関して参考文献や参考URLを紹介するので、課題作成や準備学習に活用する。本授業の準備・復習時間は各2時間を標準とします。

### 【テキスト(教科書)】

特に指定しない。トピックに併せて文献を紹介するが、参考図書に挙げた『スポーツ地域マネジメント』は多用するので購入を勧める。

### 【参考書】

原田宗彦著『スポーツ地域マネジメント：持続可能なまちづくりに向けて』,学芸出版社, 2020

### 【成績評価の方法と基準】

授業の平常点(課題,議論,発言等):60パーセント  
最終レポート(プレゼン):40パーセント

### 【学生の意見等からの気づき】

本年度新規科目につきアンケートを実施していません

【Outline (in English)】  
(Outline and objectives)

As people are getting less active due to more sedentary modern lives, daily physical activities and sports are getting more important to maintain the mental and physical well-being. Managing to create a good sporting environment in the community is a key to solving this problem. After the year 2000, the paradigm shift, which prioritize the community sports, took place in Japan. However there are so many tasks to be done to develop the community sports, because school sports have been regarded so highly in Japan. In this course, the philosophy behind managing to create the sound community sports environment and how to practice it are discussed in multiple perspectives.

(Goal of this course)

The goal of this course is to acquire the knowledge about the policy and actual plans to develop and improve the environment of the community sport in Japan.

(Work to be done outside of class)

Students are expected to closely look at the sporting environment in their own community and develop their own viewpoint about it. References or related URL are introduced in the class, which can be used to complete the assignments or their own researches.

(Grading criteria)

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

Term end examination:40% In class contribution including the evaluation of the comments paper in each class:60%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツ栄養学

杉山 明美

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ栄養学Ⅰ」を修得済の場合、履修不可

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の基礎編を学び、コンディショニングに生かせるようにする。

### 【到達目標】

- ・「身体の仕組み」「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ニングを自覚症状から客観的に見極め、コンディショニング向上のための食事改善とサプリメントの知識を得ることができる。

【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】

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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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ニングの改善・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 the basics of the latest scientific sports nutrition based on molecularly integrated nutrition, and be able to apply it to your conditioning.

(Learning Objectives)

- ・ Knowing how the body works, how injuries occur, and how nutrients work deepens your interest in the body and improves your self-management skills.
- ・ You will be able to objectively assess your own condition based on your subjective symptoms and gain knowledge about dietary improvements and supplements to improve your condition.

(Learning activities outside of classroom)

The standard time for preparation and review for this class is two hours each. Perform conditioning by making use of the lesson content.

(Grade evaluation methods and criteria)

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

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## ハイパフォーマンス栄養学

杉山 明美

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ栄養学Ⅱ」を修得済の場合、履修不可

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の応用編を学び、コンディショニングに生かせるようにする。

## 【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の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回目	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回目	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回目	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、サプリメントの活用方法を学ぶ。
第4回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	消化吸収と栄養対策	栄養の消化吸収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回目	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回目	総括Ⅱ（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。

## 【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)】

(Course outline)

Learn the applied version of the latest scientific sports nutrition based on molecularly integrated nutrition, and be able to apply it to your conditioning.

(Learning Objectives)

- ・ By learning about the body's mechanisms, the origins of symptoms, and the functions of each nutrient, you will become more interested in your body and improve your self-management skills.
- ・ You can objectively assess your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge about improving your diet and taking supplements to improve your condition.
- ・ You will be able to deal with your own issues (such as weight loss and controlling your condition).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## コンディショニング科学

柳川 洸輔

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

備考(履修条件等)：2023年度までに「コンディショニング科学I」を修得済の場合、履修不可

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「コンディショニング」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。コンディショニング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の予定を含めて行う。
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。
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事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】

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(授業内課題) 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するように心がける。  
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。

### 【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

In-class assignments: 60%, a term paper: 20%, a learning attitude: 20%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## 機能解剖とリハビリテーション

柳川 洸輔

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・外傷に対応した知識・技術や身体のコンディショニング方法を身につけることが求められる。また、スポーツ障害・外傷やコンディショニングに関与する機能解剖を理解することは非常に重要である。本講義では、スポーツで好発する障害・外傷に関する知識を機能解剖の観点から学習し、受傷直後や復帰までのコンディショニングや適切なトレーニング方法及び予防方法の習得を目的とする。

## 【到達目標】

- ・自らのスポーツにおいて好発する障害・外傷に対し機能解剖の観点から理解する
- ・急性期のスポーツ障害・外傷の対処法に関する機能解剖の理解を深める
- ・スポーツ障害・外傷からの復帰または予防の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機能解剖の観点から理解する

【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】

授業は対面授業を基本とする。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)でその都度提示する。課題などの提出に関しても授業内やHoppiiを通じて行う。講義中心で行うが、授業内で学習した知識をもとにグループワークを行うこともある。課題は授業内容をもとに簡易的な小テストを行い、提出する。

【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	本授業の流れ、課題方法、評価方法について説明する
2	基本的な解剖学の概要	体の主要な構造と器官の機能について学習する
3	運動機能と身体力学	運動時の筋や関節の動きについての基本的な原則と身体力学について学習する
4	バイオメカニクスの基礎	動作解析と身体の力学的な側面に焦点を当て、効率的で安定した運動方法について学習する
5	スポーツ傷害と機能解剖①	好発するスポーツ傷害における機能解剖について学習する
6	スポーツ傷害と機能解剖②	好発するスポーツ傷害における機能解剖について学習する
7	スポーツ傷害と機能解剖③	好発するスポーツ傷害における機能解剖について学習する

8	スポーツ傷害と機能解剖④	好発するスポーツ傷害における機能解剖について学習する
9	スポーツ傷害と機能解剖⑤	好発するスポーツ傷害における機能解剖について学習する
10	リハビリテーションの基礎	スポーツ傷害と回復における基本的なリハビリテーションの原則について学習する
11	適切なトレーニング方法	スポーツ傷害に関する競技復帰や発生予防のためのトレーニング方法について学習する
12	適切なストレッチング・リラクゼーション方法	スポーツ傷害に関する競技復帰や発生予防のためのストレッチング・リラクゼーション方法について学習する
13	ケーススタディ	実際のケーススタディを通じて、これまで学んだ知識を実践に応用する
14	期末試験課題	期末試験(テストもしくはレポート)の実施

## 【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時間を標準とする。講義前日までに学習支援システム上に講義で使用する資料を掲載するので、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こと。

## 【テキスト(教科書)】

特になし。  
大学ホームページ内の学習支援システム上に講義で使用する資料を各自でダウンロードしておくこと。

## 【参考書】

1. 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)』
2. 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)』
3. 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2(運動器の解剖と機能)』
4. 中村隆一『基礎運動学 第6版』医歯薬出版株式会社
5. 市橋則明『運動療法学』株式会社文光堂
6. 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
7. 岡田泰伸監訳『ギャノン生理学 原著23版』丸善出版株式会社
8. 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、以下の内容で評価する。
  - ・出席が25%
  - ・毎回の授業内で実施する課題(小テスト、レポートなど)が55%
  - ・期末試験が20%
3. 成績評価は100点満点とし、60点以上が合格となる。
4. 期末試験はテストもしくはレポートとする(詳細は授業内で説明する)。出題範囲は、授業で扱った内容の全てが対象となる。
5. 最終回授業を除き、出席が10回未満の者は、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。
6. 本科目で求められた課題の未提出及び期限を超過した提出や欠席、遅刻、早退をした場合には評価に反映される。
7. 欠けは、必要書類を提出すれば加味する。書類がない場合はいかなる理由でも加味しない。  
上記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場合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】

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】

課題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をすること。  
※詳細はガイダンスで説明する。

## 【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。

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

The objective of this lecture is to learn about the common disorders and traumas that occur in sports from the viewpoint of functional anatomy, and to acquire conditioning, appropriate training methods and prevention methods immediately after injury and up to recovery from injury.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. The materials to be used in the lecture will be posted on the Learning Support System by the day before the lecture, so students are requested to download the materials by themselves and study them in advance.

**【Grading Criteria /Policy】**

1. The percentage of grading will be based on the following  
Attendance:25%  
Assignments(quizzes, reports, etc.) in each class:55  
Final exam:20%
3. Grading will be based on a 100-point scale, with 60 points or higher being considered passing.
4. The final exam will be a test or a report (details will be explained in class). The scope of the exam will be all of the material covered in class.
5. students who attend less than 10 classes, except for the last class, will receive a grade of D or E because their attendance is considered to be less than the number of hours required to receive credit.
6. failure to submit assignments required by the course, overdue submissions, absences, tardiness, and early dismissals will be reflected in the evaluation.
7. absences will be taken into account if the required documents are submitted. Absence without documentation will not be taken into account for any reason.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## リーダーシップ論

浅井 玲子

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：市ヶ谷

備考(履修条件等)：2023年度までに「リーダーシップ論I」を修得済の場合、履修不可

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	リーダーシップを活用するための展望
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って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。

公欠届など、欠席に関する届け出はHoppiiの所定のフォルダのみで受理します。初回ガイダンスの内容を十分に理解して履修してください。

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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## チームビルディング論

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：市ヶ谷

備考 (履修条件等)：2023年度までに「リーダーシップ論Ⅱ」を修得済の場合、履修不可

その他属性：〈他〉

### 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

テーマ：チームビルディングに関わる理論を学び、チームにおいて自分自身を活かし、実践できることを目指す

本授業ではスポーツに関わる視点を中心チームビルディング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。「シェアードリーダーシップ」の観点から「個々の持ち味を活かしたチームビルディング」について考える礎となることを期待します。

チームビルディング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、自分自身の理想のチームや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】

- ・チームビルディング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
- ・チームにおけるリーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについて実践、検証する

【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「自分が所属したことのあるチーム」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・チームビルディングとリーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に關する説明、授業の進行と諸注意 ・チームビルディングとは ・リーダーシップとは
2	チームビルディングに関する理論①	・チームとは何か
3	チームビルディングに関する理論②	・チームビルディング研究の主な流れ
4	チームビルディングに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	チームにおいてリーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・チームビルディングに必要な視点 ・経験学習のモデル

6	自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	チームに影響を及ぼす行動	・フィードバックの視点
8	【特別講義】チームにおけるチームビルディングの実際	・スポーツチームにおけるチームビルディングの実際 (外部講師招聘予定)
9	チームにおける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	チームにおける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 (グループワーク)
13	総括	リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望 (グループワーク)
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、「チーム」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」となるチーム像や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って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Hoppiiの所定のフォルダのみで受理します。初回ガイダンスの内容を十分に理解して履修してください。

### 【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of theories on team building 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 team building
- 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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ整形外科学

瀬戸 宏明

配当年次／単位：2～4年（2023年度以前入学生：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  
備考（履修条件等）：2023年度以前入学生は必修科目として「スポーツ医学Ⅱ」を履修

その他属性：

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

運動器の構造を理解して、スポーツの動きとの整合性を学び、外傷・障害発生機序を理解して外傷・障害の予防できるようにすること

### 【到達目標】

スポーツをするうえで外傷や傷害の発生を予防することは不可欠である。この講義を通してどのようなスポーツ外傷や傷害があるのかを学習して自身のスポーツキャリアの一助になるようにすること

【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。2～14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。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	授業の進め方と評価方法を説明して今後の各授業の最後における授業習熟度確認テストの模擬テストをおこなう
2	メディカルチェック	競技参加・運営と関連するメディカルチェックの実践・事例を紹介する
3	ドーピング	ドーピングについて解説する
4	骨折・脱臼・筋損傷	外傷・障害の種類について総論的に解説する
5	スポーツ外傷・障害	スポーツにおける外傷・障害を整形外科の立場より解説する
6	頭部の外傷・障害	脳振盪に代表される頭部の外傷・障害について学習する
7	頸部の外傷・障害	主に頸部の機能解剖と外傷・障害について学習する
8	上肢の外傷・障害	肩関節脱臼に代表される上肢の機能解剖と外傷・障害について学習する
9	体幹の外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニアに代表される機能解剖と外傷・障害について学習する

10	骨盤・股関節の外傷・障害	groin painに代表される骨盤や股関節の機能解剖と外傷・障害について学習する
11	大腿の外傷・障害	ハムストリング肉離れに代表される骨盤や股関節の機能解剖と外傷・障害について学習する
12	膝の外傷・障害	前十字靭帯損傷に代表される骨盤や股関節の機能解剖と外傷・障害について学習する
13	膝の外傷・障害 2 下腿の外傷・障害	膝内側側副靭帯損傷やシンスプリントに代表される骨盤や股関節の機能解剖と外傷・障害について学習する
14	足関節・足部の外傷・障害	足関節捻挫や中足骨疲労骨折に代表される骨盤や股関節の機能解剖と外傷・障害について学習する

### 【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。オンデマンドコンテンツの他、配布資料をHoppiiに必要な応じてダウンロードしてください。

### 【テキスト（教科書）】

特になし

### 【参考書】

適時紹介します。

### 【成績評価の方法と基準】

- 最終評価および単位認定は授業内で実施する授業習熟度確認テストと期末に提示するレポート（100%）でおこないます。
- 期末に課すレポートについてはHoppiiに掲載します。
- 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評価とします。

### 【学生の意見等からの気づき】

現在のところ特になし

### 【学生が準備すべき機器他】

オンデマンド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が必要です。

### 【その他の重要事項】

- オンデマンドの視聴スケジュールと方法は、Hoppiiの「教材」に資料を格納してあるので、各自で確認すること
- 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
- 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 B is to learn the following things 1:understanding of the structure of physical devises 2:understanding outbreak mechanism of injuries 3:how to make a prevention program of injuries

#### 【Learning Objectives】

The goals of this course are to be able to understand the mechanism of trauma / disability and build a trauma / disability prevention program.

#### 【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 1)Test to check the level of proficiency in each class and term-end report: 100%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツビジネス論

得田 進介

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  
備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツビジネス論Ⅰ」を  
修得済の場合、履修不可

その他属性：〈他〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現在のスポーツ産業をさらに発展させていくためにはスポーツチームやスポーツ関連組織の経営管理体制の強化が必要不可欠となっています。

本講義では経営管理強化の具体的な事例を解説し、日本のスポーツ産業の発展に寄与するための基礎知識およびビジネスにおいて最低限必要な専門能力の習得を目的とする授業を行います。

### 【到達目標】

- ・マネジメント人材として、組織経営に必要な専門知識を習得する
- ・組織で生じている課題に対して対応策を立案することができる
- ・自分の考えを伝えて他者を巻き込んでいけるリーダーシップを備えている

【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】

授業冒頭で授業内容に関連する時事的テーマについて解説します。授業は作成資料を主に用いた講義形式ですが、一方通行の授業とならぬように、授業で扱う各テーマについて、次の授業までにリアクションペーパーを提出してもらう予定です。

【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	総論	日本のスポーツ産業の現状（市場規模や課題など）を理解する。
2	マネジメント	マネジメントとは何か、マネジメントの必要性を知る。 組織におけるマネジメントを学ぶ。
3	ガバナンス	ガバナンスとは何か、ガバナンスの必要性を知る。 組織のガバナンス体制を整備するために何が必要であるか、どのような対応策を講じるべきかを理解する。
4	コンプライアンス	コンプライアンスとは何か、コンプライアンスの必要性を知る。 コンプライアンスを守ることの重要性、守らなかったときの影響、コンプライアンスを強化するための対応策を理解する。
5	アカウントビリティ①	アカウントビリティとは何か、アカウントビリティの必要性を知る。 スポーツチームにおいて最低限必要な報告水準を理解する。

6	アカウントビリティ② 資産管理	スポーツチームにはどのような収入と支出があるのかを理解する。 入出金の一般的な管理方法を理解する。 組織にある資産（現金、在庫など）の管理方法を理解する。
7	予算統制①	予算とは何か、予算を作成する必要性を知る。 予算の作成方法を理解する。
8	予算統制②	予算と実績の差を分析（予実分析）する必要性を知る。 予実分析の方法について理解する。
9	スポーツチームのビジネスモデル	スポーツチームがどのように運営されているか、主な収益と費用について理解する。
10	スポーツの価値	スポーツの価値とは何か。 スポーツの価値を具体的に可視化する必要性を理解する。
11	スポーツの経済的価値と社会的価値	スポーツにおける経済的価値と社会的価値を理解する。
12	スポーツチームの露出効果と限界	スポンサーシップの変遷、スポンサーの権利、スポンサーアクティベーションを理解する。
13	これからのスポンサーシップ	スポンサーシップの最新事例、今後のスポンサーシップの姿について理解する。
14	講義まとめ	講義内容についての振り返り

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

準備学習は特に必要なし。授業を受講した後に内容を理解できているか関連する記事や紹介した資料などを用いて復習してください。本授業の復習時間は4時間程度を標準とします。

### 【テキスト（教科書）】

なし

### 【参考書】

「スポーツチーム経営の教科書」有限責任 あずさ監査法人 学研プラス  
「新たなスポーツビジネス等の創出に向けた市場動向」スポーツ庁  
「社会的インパクト評価の手法を用いたスタジアム・アリーナ効果検証モデル報告書」株式会社日本経済研究所

### 【成績評価の方法と基準】

成績評価の方法：授業の内容を理解し、スポーツ界における課題と対応策について自らの意見を述べるができるか、で評価します。  
成績評価の基準：講義後に提出するリアクションペーパー：50%、  
期末レポート：50%

### 【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】

特になし

### 【その他の重要事項】

公認会計士としてスポーツチームの運営や組織体制強化、スタジアム・アリーナ開発に携わっている経験を踏まえて、スポーツ界で必要とされている人材や知識について事例を基に講義していきます。  
スポーツ界で今何が起きていて何が課題になっているのか、自分に必要な知識は何かを常に考えながら授業を受講してください。授業内容や用語等の暗記は一切不要であり、それよりも自分の考えをまとめることと伝えることを意識してください。

### 【Outline (in English)】

#### 【Course outline】

The class will explain specific examples of strengthening business management, and will aim at acquiring the basic knowledge and the minimum necessary professional skills in business to contribute to the development of the sports industry in Japan.

#### 【Learning Objectives】

- ・To acquire the expertise necessary to manage an organization as a management personnel.

- To be able to plan countermeasures against problems that arise in organizations.
- To be equipped with leadership skills to convey one's own ideas and to involve others in the process.

**【Learning activities outside of classroom】**

After attending the class, please review for about four hours to make sure you understand the contents of the class, using related articles and other materials introduced in the class.

**【Grading Criteria /Policy】**

Reaction paper to be submitted after the lecture: 50%, Final exam: 50%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツリスクマネジメント論

森 浩寿

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  
備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツと法Ⅰ」を修得済の場合、履修不可

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、数回的小レポート（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、次回の授業で紹介し、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、スポーツ指導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%).

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ法学

森 浩寿

配当年次／単位：1～4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

備考 (履修条件等)：2023年度までに「スポーツと法Ⅱ」を修得済の場合、履修不可

その他属性：

### 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

本講義の第一のテーマは、スポーツに関する法的問題を知ることである。スポーツと法律、スポーツと法的問題を結びつけて考えることは、近年とくに注目されている。社会の規範として法律があるように、スポーツにもルールという規範が存在する。本講義の第二のテーマは、さまざまなスポーツ・ルール (特に規約類) について考えることである。それにより、選手や指導者の活動環境が良くなることが期待される。

### 【到達目標】

さまざまなスポーツレベルに存在する法的問題を知り、解決策を述べることができる。

スポーツ紛争の解決手段を分類し、違いを説明することができる。事故に関するスポーツ指導者の負う法的責任について正しい知識を身に付け、果たすべき注意義務について説明できる。

【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】

スポーツ界の規約・ルールと関係する法規 (条約・法律・憲章ほか) との関係について検討し、ルールのあり方について議論する。

スポーツビジネスをめぐる法的問題を理解する。

スポーツ活動中の事故をめぐる指導者の法的責任について正しい知識を習得し、指導者に求められている注意義務を理解する。

適宜、意見の開陳は求めるが、理解の確認や意見表明のためにリアクション・ペーパー類の小テストの提出を求める。

提出された小レポート等については、適宜、次回の授業で紹介し、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	授業の進め方、テキスト、評価について
2	スポーツ法とスポーツ法学	スポーツ関係法規、スポーツ法学の対象
3	スポーツ団体の性格	団体の法人格、規約策定、部分社会論
4	スポーツ・ルールの機能	規約・ルールの意義、内容、処分
5	スポーツにおける機会均等	スポーツにおける男女平等、障害者スポーツおよび国籍をめぐる法的諸問題
6	ドーピング問題	アンチ・ドーピング対策の歴史と現在 (条約、規程)、違反と処分
7	企業スポーツの法的諸問題	企業スポーツの誕生・発展・衰退・選手の身分保障、移籍規定

8	プロスポーツの選手契約 (1)	プロ野球の選手契約 (入団・移籍・引退)、野球協約、プロサッカー選手契約規定
9	プロスポーツの選手契約 (2)	サッカーJリーグの選手契約 (入団・移籍・引退)、野球協約、プロサッカー選手契約規定
10	プロスポーツの選手契約 (3)	大相撲、バスケットbjリーグ、野球独立リーグなどの選手契約
11	スポーツビジネス	契約、各種権利、スポンサーシップ、放送権、命名権ほか
12	スポーツ事故の法的責任	指導者の法的責任 (民事・刑事)
13	指導者の注意義務	安全配慮義務の構造、具体的注意義務
14	スポーツ紛争の解決手段	裁判、裁判外紛争解決 (仲裁・調停)、スポーツ仲裁

### 【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】

日頃から、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。

第1回：シラバスの理解

第2回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第3回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第4回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第5回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第6回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第7回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第8回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第9回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第10回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第11回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第12回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第13回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

第14回：前回の復習及び提示された予習 (4時間)

### 【テキスト (教科書)】

使用しない

### 【参考書】

特に指定しない。適宜、紹介する。

### 【成績評価の方法と基準】

授業参加 (20%) …授業実時数の2/3以上の出席が成績評価の対象条件です。数回の実施を予定している小レポートの内容を評価に加えます。

試験・レポート (80%) …与えられた質問に対して、決められた時間でいかにまとめることができるかが評価の基準です (最大80%)。日本語力、文章作成力も問われます。

### 【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。

### 【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%).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツ社会学

海老島 均

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)】

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関しての知識を深め、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】

文献資料およびスライドや映像資料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。受講生とのコミュニケーションにリアクションペーパーも活用する。

### 【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】

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	グローバル社会の中のスポーツ	高度化、ビジネス化等のキーワードからグローバル社会でのスポーツの変容を探る。
3	現代スポーツの臨界点	ドーピングに代表されるような現代スポーツの問題点を考える。
4	オリンピック・スタディーズ	オリンピックの発展、変遷に関して社会学的に探る。
5	スポーツと自然環境	オリンピックに代表されるメガイベント開催やスポーツに関連する開発と自然環境の問題を考える。
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	スポーツと逸脱の社会学	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	日本社会とスポーツ	日本社会におけるスポーツ文化の発展形態や、その特色について考える。
14	スポーツ社会学研究の国際比較	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文献 (教科書も含め) 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。各授業の準備・復習時間はそれぞれ2時間以上を必要とする。

### 【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)、2020

### 【参考書】

清水論責任編集『現代社会におけるスポーツと体育のプロモーション』(大修館書店) 他、授業時に、それぞれの単元にに応じて指示する。

### 【成績評価の方法と基準】

授業への参加度 (リアクションペーパー、発言等) : 60%  
試験および随時課すミニレポート : 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)】

#### (Outline and Objectives)

Sociology give us a new perspective on how we understand the society, which we cannot obtain only from our own experiences. In this lecture, various aspects of sport, both positive and negative ones are considered and discussed, using this tool. All the students who take this lecture will be able to have profound and knowledgeable understanding of what sport is.

#### (Goal of this course)

The goal of this course is to acquire the ability to think critically about various aspects of sports using sociology.

#### (Work to be done outside of class)

Students are expected to closely look at the various aspects of sports with perspectives of sociology and develop their own viewpoint about it. References or related URL are introduced in the class, which can be used to complete the assignments or their own researches.

#### (Grading criteria)

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

Term end examination:40% In class contribution including the evaluation of the comments paper in each class:60%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ政策論

藤岡 成美

配当年次／単位：1～4年年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ振興論」を修得済の場合、履修不可

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、わが国で立案・実行されているスポーツ政策およびその背景にある法・計画、組織、財源を学びます。こうしたスポーツ政策全体に対する理解を深めた上で、スポーツ政策に関する課題の設定と政策立案を簡易的に体験しながら論理的思考を磨きます。

### 【到達目標】

- 1) 現在わが国が進められているスポーツ政策全体を理解している
- 2) スポーツ政策の立案・実行に関わる法や計画、組織、財源を理解している
- 3) 上記理解のもと、簡易なスポーツ政策を立案できる

【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】

原則、教室での対面授業を実施します。体育会活動や感染症罹患等による欠席に関しては、証憑書類を提出の上で配慮対象として認めます。それ以外の欠席事由に関しては、配慮対象として認めません。また、仮登録期間に授業が行われる場合でも、その出席と課題提出状況は成績に加味しますので、初回から出席することを推奨します。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（ミニワーク等の課題を含む）

また、グループワーク・発表を行う授業回があります（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、他者の意見を参考にしながら自身の考えを発信するだけでなく、論理的思考を鍛える機会とします。

【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、授業の導入として政策の枠組みやプロセスを概説する。
第2回	スポーツ政策に関わる法・計画、財源、組織	スポーツ基本法、スポーツ基本計画の概要を理解し、わが国のスポーツ政策に関わる財源と組織を学ぶ。
第3回	地域住民のためのスポーツ政策 (1) 施設・クラブ	国民の運動・スポーツの実態を捉え、住民のスポーツ環境をささえるスポーツ施設やスポーツクラブに関する政策と課題を学ぶ。
第4回	地域住民のためのスポーツ政策 (2) 健康増進	スポーツを通じた住民の健康増進政策、障害者スポーツ政策の現状と課題を学ぶ。

第5回	子どもや青少年に関するスポーツ政策	子ども・青少年の体力の現状を理解し、子ども・青少年の主なスポーツ環境となる学校体育と運動部活動に関する政策を学ぶ。
第6回	国際競技力向上政策	国際競技力向上のための政策とその要素を学び、わが国の国際競技力向上のための事業やその環境を理解する。
第7回	グループワーク (1) 国への政策提言	政策立案者の立場を簡易的に体験するため、グループごとに国への政策提言を考える。
第8回	発表 (1) 国への政策提言	前回ワークの内容をグループごとに発表し、学生同士でフィードバックを行う。
第9回	スポーツと地方創生	スポーツイベントやスポーツツーリズム等の事例をもとに、地方創生の目的および現状と課題を理解する。
第10回	スポーツ産業の振興	スポーツを通じた経済活性化の潮流およびわが国のスポーツ経済規模を理解し、政策による支援と課題を学ぶ。
第11回	スポーツに関わる人材	スポーツに従事する人材を概説し、人材育成に関わる政策や現在の課題を考える。
第12回	グループワーク (2) 自治体への政策提言	自治体のスポーツ行政の立場を簡易的に体験するため、グループごとに自治体でのスポーツイベント等を企画する。
第13回	発表 (2) 自治体への政策提言	前回ワークの内容をグループごとに発表し、学生同士でフィードバックを行う。
第14回	授業総括	政策評価の必要性およびその方法を概説し理解するとともに、授業全体を振り返り総括する。

### 【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およそ各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】

菊幸一、齋藤健司、真山達志、横山勝彦. (2011). スポーツ政策論. 成文堂, 3850円(税込). ISBN : 978-4792380670  
 笹川スポーツ財団(編). (2023). スポーツ白書 2023～次世代のスポーツ政策～. 日経印刷, 4180円(税込). ISBN : 978-4915944857  
 真山達志, 成瀬和弥(著・編集), 日本体育・スポーツ政策学会(監修). (2021). 公共政策の中のスポーツ. 晃洋書房. 2200円(税込). ISBN : 978-4771035010

### 【成績評価の方法と基準】

(1) 講義回のワーク…60点（第1～6回、第9～11回、第14回の計10回分）  
 各講義回のワークについて、6点満点で採点します（6点×10回）。  
 (2) グループワーク・発表…40点（第7～8回、第12～13回の計4回分）  
 各グループワーク・発表について、10点満点で採点します（10点×4回）。  
 最終的に(1)と(2)の合計点で評価します。なお、出席回数が9回未満の場合は、上記の成績にかかわらず単位認定しません。

### 【学生の意見等からの気づき】

本年度より担当する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、出席カードを提出するため、ノートPCと筆記用具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 sports policies that are currently made and implemented in Japan, as well as the laws, plans, organizations, and finances behind these policies. This course aims to deepen students' understanding of sports policy as a whole and to enhance logical thinking through a simplified experience of sports policy making.

**■ Learning Objectives**

- (1) At the end of the course, students are expected to understand the overall sports policies currently being implemented in Japan.
- (2) Students are also expected to understand the laws, plans, organizations, and finances behind the policies.
- (3) Based on the above understanding, students are expected to develop a simplified sport policy in Japan.

**■ Learning activities outside of the classroom**

Your study time will be more than two hours for each prep and review.

Before each class meeting, students will be expected to 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: 60%, Group work and the presentation: 40%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツファシリテーション演習

日比 千里

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ組織論」を修得済の場合、履修不可

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やファシリテーションの手法を学び、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やファシリテーションについて学び、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】

「グループワークが多くて、今までなかった横のつながりができたので、良かった」、「グループワークがあると知り、最初はネガティブな感情があったが授業内課題がいつも楽しくて授業に参加するのが楽しかった」といった意見がありました。今年度も受講生同士で話し合いをしたり、課題に取り組みながら、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・ファシリテーションを扱う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 and facilitation 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%

HSS300LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 300)

スポーツ学演習

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：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)】

この授業では、身体的なパフォーマンス向上の基本である個々の健康とウェルビーイングの向上に資する「フィジカルトレーニングや健康に関連する情報リテラシー」を高めることを目的とします。

授業の教材は、筋力トレーニング、柔軟性の向上、およびリカバリー戦略に関するYoutube等のオンラインプラットフォームであり、科学的根拠に基づいたフィジカルトレーニングの原則や効果的な方法についてディスカッションを行います。グループワーク形式のディスカッションを通して、履修者相互の親睦を深めるとともに、個々のトレーニングプログラムを向上させるための議論を行います。

【到達目標】

1. フィジカルトレーニングの基本原則を説明できる
2. 筋力トレーニング、柔軟性の向上、およびリカバリー戦略の重要性を述べられる
3. Youtube等のオンライン動画におけるフィジカルトレーニングに関する情報の真偽を見分けられる
4. ソーシャルメディアを適切に活用する方法について選択できる
5. 履修者間の情報交換を通じて親睦を深め、共同で学ぶ力を養う

【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】

本科目では、履修者たちが協力してフィジカルトレーニングに関する情報リテラシーを高め、トレーニングの科学的原則や身体的なパフォーマンスの向上についての理論や正しい情報を共有することが重要です。

授業では、フィジカルトレーニングに関するYoutube等のオンライン動画を教材として利用します。授業テーマに沿った教材について、3~4名のグループで情報源の信頼性や科学的根拠に基づく情報であるかなどの観点から問題点を設定し、考察を行い、資料を作成し、発表・討論します。そのうえで教員も講評を行います。なお、前回の授業で実施した内容や提出されたレポート (またはリアクションペーパー) に対しては、授業内で全体的な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
第1回	イントロダクションと情報交換	1) ガイダンスおよび講義の目的についての解説 2) 自己紹介とトレーニング経験や目標の共有 3)
第2回	フィジカルトレーニングの基礎	筋力トレーニング、有酸素トレーニング、柔軟性トレーニングなどの基本原則の復習
第3回	フィジカルトレーニングの重要性	フィジカルトレーニングの重要性と理論と実践の統合の意義について議論する。

第4回	オンライン動画の検証方法	1) Youtubeなどの動画プラットフォームにおけるフィジカルトレーニング動画の評価基準 2) 科学的根拠や信頼性のある情報源の識別方法 3) 科学的根拠の評価 4) トレーニング効果の評価 以下の課題について、グループごとに取り組む 1) トレーニング科学の基本原則について 2) エネルギー代謝と身体活動の関連性について 最新のフィジカルトレーニングに関する研究論文を読み解き、グループ内で議論を行う
第5回	フィジカルトレーニングの基礎に関する動画検証実習	フィジカルトレーニングの基礎に関する研究レビュー フィジカルトレーニングの基礎に関して検証した動画の結果を発表と議論 以下の課題について、グループごとに取り組む 1) 筋肉の生理学と成長 2) 効果的な筋力トレーニングプログラムの設計 3) 関節可動域の重要性 4) 柔軟性トレーニングの方法と効果
第6回	フィジカルトレーニングの基礎に関する研究レビュー	最新のフィジカルトレーニングに関する研究論文を読み解き、グループ内で議論を行う
第7回	フィジカルトレーニングの基礎に関する発表と議論	フィジカルトレーニングの基礎に関して検証した動画の結果を発表し、クラス全体で議論する
第8回	筋力および柔軟性トレーニングに関する動画検証実習	以下の課題について、グループごとに取り組む 1) 筋力の生理学と成長 2) 効果的な筋力トレーニングプログラムの設計 3) 関節可動域の重要性 4) 柔軟性トレーニングの方法と効果
第9回	筋力および柔軟性トレーニングに関する研究レビュー	最新の筋力および柔軟性トレーニングに関する研究論文を読み解き、グループ内で議論を行う
第10回	筋力および柔軟性トレーニングに関する発表と議論	筋力および柔軟性トレーニングに関して検証した動画の結果を発表し、クラス全体で議論する
第11回	カーディオバスキュラー・フィットネスおよびリカバリーと休養に関する動画検証実習	以下の課題について、グループごとに取り組む 1) 心臓血管系への影響 2) カーディオトレーニングの原則と方法 3) 筋肉回復のメカニズム 4) リカバリー戦略とトレーニングの最適化
第12回	カーディオバスキュラー・フィットネスおよびリカバリーと休養に関する研究レビュー	カーディオバスキュラー・フィットネスおよびリカバリーと休養に関する研究論文を読み解き、グループ内で議論を行う
第13回	カーディオバスキュラー・フィットネスおよびリカバリーと休養に関する発表と議論	カーディオバスキュラー・フィットネスおよびリカバリーと休養に関して検証した動画の結果を発表し、クラス全体で議論する
第14回	振り返りとフィードバックおよび相互評価	1) フィジカルトレーニングの重要性や今後の展望について議論する 2) 授業全体の学びと成長について振り返り、将来の活動に向けた計画の共有する 3) 相互評価を行う

【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】

授業のテーマに沿った動画や研究論文の検索、ならびに口頭発表の準備等は授業時間以外に行ってください。なお、本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。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)】

特に指定しません。必要な場合は授業中に資料を配付します。

【参考書】

- 1) フェイクニュースがあふれる世界に生きる君たちへ：増補新版 世界を信じるためのメソッド (森達也、Kindle版電子書籍、2019)
- 2) フェイクニュースを科学する：拡散するデマ、陰謀論、プロバガンダのしくみ (笹原和俊、DOJIN文庫、2021)

3) フェイクニュース時代を生き抜く データ・リテラシー (マーティン・ファクラー、光文社新書、2020)

#### 【成績評価の方法と基準】

以下の配分によって総合評価します。

- 1) 授業参画の状況とリアクションペーパー：40%
- 2) 授業のテーマに沿った課題の抽出や討論の状況：30%
- 3) 発表の内容：30%

なお、欠席は2回までしか認めません。

#### 【学生の意見等からの気づき】

2024年度から開講する新規の授業のため、2024年度の意見等をもとに2025年度のシラバスから反映します。

#### 【学生が準備すべき機器他】

授業中にオンライン動画の検索を実施する場合に備え、インターネット通信環境に接続可能なパソコンやタブレット等の通信用デバイスを各自で持参してください。この他に必要となる機器等がある場合には、事前に周知します。

#### 【Outline (in English)】

##### Course outline

This course is designed to enhance information literacy related to physical training and health, which is important for improving individual health and wellbeing as a basis for physical performance improvement. Using online platforms such as Youtube on strength training, flexibility improvement, and recovery strategies as teaching materials, we will discuss the principles and effective methods of science-based physical training and facilitate group work discussions to improve each other's training programs while building fellowship among the participants.

##### Learning Objectives

Understand the basic principles of physical training

2. Recognize the importance of strength training, flexibility, and recovery strategies.
3. Develop the ability to discern the truth and falsity of information regarding physical training in online videos such as Youtube
4. Explain the appropriate use of social media
5. Deepen the ability to learn collaboratively and deepen friendships through the exchange of information among participants.

##### Learning activities outside of classroom

Students are expected to search for videos and research papers related to the theme of the class and prepare for oral presentations outside of class time. The standard preparation and review time for this class is 2 hours each. The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

##### [Grading Criteria/Policy]

Overall evaluation will be based on the following distribution.

- (1) Class participation and reaction paper: 40%
- (2) Identification and discussion of issues related to the class theme: 30%.
- (3) Content of presentations: 30%.

Students will be allowed to be absent up to 2 times.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**スポーツ学入門**

魚住 智広

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

備考（履修条件等）：2023年度以前入学生は選択科目として「スポーツ学入門」を履修

その他属性：

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

本授業は、スポーツを科学的に学修するための導入科目として位置づけられます。国内外における最新のスポーツ科学の動向を概観し、当該分野に関連する基礎的な知識と視座の修得を目指します。

**【到達目標】**

1. スポーツを科学的に学ぶとはどのようなことか理解できる。
2. スポーツの意義と課題を理解できる。
3. スポーツをさまざまな観点から検討できる。
4. 今後の学生生活でスポーツをどのように学びたいか言語化できる。

**【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】**

オンデマンド授業です。指定の動画を視聴し、期限内に課題を提出することで出席として認められます。動画の内容は、自然科学・人文科学・社会科学などさまざまな観点からスポーツについて議論するための足がかりを示すものです。授業で修得した知識や視座を踏まえて課題に取り組んでください。

**【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：オンライン/online

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要、目的、課題の提出方法
2	アカデミックライティング	レポートの書き方、引用の仕方、不正行為
3	体罰とハラスメント	コンプライアンス、ハラスメントの定義、被害の相談方法
4	スポーツとキャリア	デュアルキャリア、セカンドキャリア
5	スポーツ心理学	メンタルトレーニング、サポート、マネジメント
6	メンタルヘルス	メンタルヘルスに関する理論と方法
7	スポーツと多様な性	ジェンダー、セクシュアルマイノリティ、スポーツ界の課題
8	スポーツと健康	スポーツとリスク、熱中症、事故予防
9	スポーツ障害	怪我、スポーツ障害
10	スポーツと栄養	栄養学、食事摂取
11	スポーツマネジメント	スポーツと法律、政策、行政
12	スポーツ社会学	スポーツと社会、身体、マイノリティ
13	スポーツと資格	取得できる資格、卒業後のキャリアとの接続
14	まとめ	スポーツを科学するとは、期末課題の内容

**【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。授業内容を踏まえ、自らの日常生活と結びつけながら情報収集に取り組んでください。また動画内で担当教員から文献の紹介があった場合、復習時間に精読してください。

**【テキスト（教科書）】**

特にありません。指定の動画を視聴してください。

**【参考書】**

動画内で担当教員が紹介する場合があります。

**【成績評価の方法と基準】**

1. 授業ごとに提出する課題（50%）、期末課題（50%）の総合評価とします。
2. 出席回数が授業実施回数の2/3（10回出席）に満たない場合は単位を取得できません。
3. すべての課題において、以下を評価の基準とします。
  - ・課題の内容を理解したものであるか
  - ・授業動画の内容を適切に踏まえたものであるか
  - ・レポートの体裁をなしたものであるか
  - ・適切な引用がなされているか（盗用・剽窃などの不正行為をしていないか）

**【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はありません。

**【学生が準備すべき機器他】**

課題を作成・提出するためのデバイスを用意してください。

**【その他の重要事項】**

本授業の内容は学部1年生の春学期に履修することを前提としています。

**【Outline (in English)】**

This class is positioned as an introductory course for the scientific study of sports. The course aims to provide an overview of the latest trends in sports science in the world and to acquire basic knowledge and perspectives related to the field. By the end of the course, students should be able to do the followings:

1. to understand what it means to study sports scientifically.
2. to understand the significance and issues of sports.
3. to examine sports from various perspectives.
4. to verbalize how you wants to study sports in your college life.

Students are expected to complete assigned tasks after each class session, with a recommended study time of at least four hours per class. The final grade will be determined through the evaluation of these assigned tasks(50%) and a term-end report(50%).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 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：多摩

備考(履修条件等)：2020 年度以前入学生は必修科目として「スポーツ指導論」を履修

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为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

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
第3回	スポーツ指導者の心構え・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
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」について考察する
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
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
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
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
第9回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権
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
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
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
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
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、履修生の課題やリ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Hoppiiを通じて連絡してください。

★ 公欠届など欠席に関する資料は所定のHoppiiフォルダからのみで受理します。

初回ガイダンスの内容を十分理解し、その指示に従ってください。

**【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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## コーチング学Ⅱ

山田 快

配当年次／単位：2～4年（2023年度以前入学生：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

備考（履修条件等）：2020年度以前入学生は必修科目として「アスリート育成指導法」を履修

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について学び、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り受講が必要となる、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。これに伴い、同協会が指定する「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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。それら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（本学学則に鑑みた場合、本授業の準備・復習時間は、1回につき4時間以上を標準とする）。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。

## 【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、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味して総合的に評価する。欠席および遅刻は、嚴重に取り扱うため、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.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツ心理学

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：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Ⅰ	この授業で扱う全体像を理解し、説明できるようになる。子ども発育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Ⅱ 発育発達期に多いケガや病気	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。
3	ジュニア期のスポーツⅢ 発育発達期のプログラム	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。
4	スポーツの心理Ⅰ スポーツと心	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。
5	スポーツの心理Ⅰ スポーツにおける動機づけ	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。

wo	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理(1)	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な個人指導を行えるようになる。
7	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理(2)	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的なチーム指導を行えるようになる。
8	スポーツの心理Ⅴ 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。
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。
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。
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。
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。
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・指導を実践することができるようになる。
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の技法など)を活用して、コーチ・指導を実践することができるようになる。

### 【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。  
・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み、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。

### 【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 三訂版」大修館書店  
日本スポーツ心理学会(編)「スポーツ心理学の挑戦—その広がりと深まり」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  
中澤 史「アスリートの心理学」日本文化出版

### 【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. 授業の到達目標と対応した期末のレポートが60%、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。

2. 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 (10回) 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。
3. 授業開始から20分以内までの入室を遅刻とし、それ以降の入室は欠席とします。また、遅刻3回で欠席1回の扱いとします。
4. やむを得ない理由がない限り全ての授業に出席してください。やむを得ない理由とは、病気、怪我、冠婚葬祭等による欠席を指します。
5. 急遽、病気、怪我、冠婚葬祭等により欠席することになった場合、出席可能となった授業時にその旨について担当教員に報告するとともに、そのことを証明できる資料を担当教員に提出してください。
6. レポート課題では、授業のテーマや内容を踏まえた上で適切な記述がされているかについて評価します。
7. リアクションペーパーでは、授業で習得した内容が適切に記述できているかについて評価します。
8. 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関わることを評価の対象とするという意味です。

#### 【学生の意見等からの気づき】

今年度から本授業を担当するため、特記事項はありません。

#### 【学生が準備すべき機器他】

学習支援システムに接続可能で、課題を作成・提出することができる機器を準備してください。

#### 【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。
- ・授業計画は受講者の人数や要望に応じて変更する場合があります。
- ・原則として対面授業を実施する予定です。なお、オンライン授業等に変更される場合があるため、都度、学習支援システムやメールをチェックするようにしてください。
- ・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)の資格を持っています。そして、ジュニア世代から日本代表・プロ選手までの幅広いアスリートやスポーツチームのメンタルサポートを実践した経験や、本学で教員相談員を担当している経験を活かし、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】

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

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.

##### 【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.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 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。

### 【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】

- 公認スポーツ指導者テキスト共通科目Ⅲ
- ストレングストレーニング&コンディショニング第4版
- 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 (50%)・課題 (50%) を 100% とし、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

In class contribution: 50%, Short reports : 50%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**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 ホーキンステクニック	ホーキンステクニッ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】**

自分のからだに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 four 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%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ産業論

井上 尊寛

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 スポーツ産業の発展とスポーツマーケティング	サービス財の特性、権利ビジネス、文化の産業化
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、1回の授業につき、準備・復習時間を合わせて4時間以上 (準備・復習時間の配分は均等でなくても可)。受講者は各講義にて使用したスライドや資料の内容を復習していただく。

### 【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 four 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%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**スポーツ社会学**

海老島 均

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)】**

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関しての知識を深め、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】**

文献資料およびスライドや映像資料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。受講生とのコミュニケーションにリアクションペーパーも活用する。

**【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】**  
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	グローバル社会の中のスポーツ	高度化、ビジネス化等のキーワードからグローバル社会でのスポーツの変容を探る。
3	現代スポーツの臨界点	ドーピングに代表されるような現代スポーツの問題点を考える。
4	オリンピック・スタディーズ	オリンピックの発展、変遷に関して社会学的に探る。
5	スポーツと自然環境	オリンピックに代表されるメガイベント開催やスポーツに関連する開発と自然環境の問題を考える。
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	スポーツと逸脱の社会学	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	日本社会とスポーツ	日本社会におけるスポーツ文化の発展形態や、その特色について考える。
14	スポーツ社会学研究の国際比較	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文献 (教科書も含め) 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。本授業の準備・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『よくわかるスポーツ文化論 (改訂版)』(ミネルヴァ書房)、2020

**【参考書】**

清水諭責任編集『現代社会におけるスポーツと体育のプロモーション』(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】**

授業への参加度 (リアクションペーパー、発言等) : 60%  
試験および随時課すミニレポート : 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)】****(Outline and Objectives)**

Sociology give us a new perspective on how we understand the society, which we cannot obtain only from our own experiences. In this lecture, various aspects of sport, both positive and negative ones are considered and discussed, using this tool. All the students who take this lecture will be able to have profound and knowledgeable understanding of what sport is.

**(Goal of this course)**

The goal of this course is to acquire the ability to think critically about various aspects of sports using sociology.

**(Work to be done outside of class)**

Students are expected to closely look at the various aspects of sports with perspectives of sociology and develop their own viewpoint about it. References or related URL are introduced in the class, which can be used to complete the assignments or their own researches.

**(Grading criteria)**

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

Term end examination:40% In class contribution including the evaluation of the comments paper in each class:60%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## アスリートキャリア論

片上 千恵

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：〈他〉

### 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

招聘講師のスポーツにまつわる多様なキャリアに関する講義を聞き、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。また、日本のスポーツのしくみや現状を理解し、スポーツキャリアの可能性を知ることが目的とする。

### 【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 授業の概要の説明 行う。 (全体)
2	招聘講義: 広告代理店	講師(ゲストスピーカー)の広告代理店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: サービス	講師(ゲストスピーカー)のサービス業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: 審判員	講師(ゲストスピーカー)の審判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: 通訳	講師(ゲストスピーカー)の通訳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: メディア	講師(ゲストスピーカー)のメディア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: スポーツ広報	講師(ゲストスピーカー)のスポーツ広報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: 商社	講師(ゲストスピーカー)の商社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: 研究	講師(ゲストスピーカー)の研究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: メーカー	講師(ゲストスピーカー)のメーカー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: 起業家	講師(ゲストスピーカー)の起業家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す。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、講義を聞くだけではなく、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%

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)		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。
<b>スポーツメディア論</b>		5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・商業化を促し、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。
小池 隆俊		6回	テレビによるスポーツ支配	スポーツ組織、スポンサー企業そしてメディア企業、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。その過程で競技日程の変更や競技ルール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。
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：〈他〉		7回	放映権料の高騰と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pay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。
<b>【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】</b> 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を目的とする。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付けることを目指す。		8回	スポーツ中継	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。
<b>【到達目標】</b> 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。		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。
<b>【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)】</b> 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		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ることで進化する番組の姿を最近の秀作から探る。
<b>【授業の進め方と方法】</b> 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、コロナやインフルエンザなどの状況によりオンデマンドに変更する場合もある。		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。
<b>【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】</b> なし / No				
<b>【フィールドワーク (学外での実習等)の実施】</b> なし / No				
<b>【授業計画】</b> 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	スポーツメディアとオリンピック	オリンピックイヤーにちなみ、今年のパリ大会における報道の特徴を探るとともに、メディアがオリンピックをいつからどんな形で報じてきたのか、その歴史を考察する。		
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催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。		

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を探る。
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。

**【Grading Criteria/Policy】**Submission of assignments after each class50%. Submission of a term paper50%. Students will be evaluated based on the total score of the class assignments and the term paper.

#### 【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】

授業内容に則した映像資料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随時提供していきたい。

#### 【学生が準備すべき機器他】

学習支援システムを使用するため、スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持参すること。

#### 【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、番組制作活動をもとにスポーツメディアを論じる講義。

#### 【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.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## トレーニング理論と実践

佐藤 彩乃

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)】

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	授業の概要と到達目標を理解する/授業の進め方の確認
2	トレーニングの理論と計画	トレーニングの基本理論とピ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実際(1)	筋トレBIG3 (スクワット) を実践する
4	レジスタンストレーニングの実際(2)	筋トレBIG3 (ベンチプレス) を実践する
5	レジスタンストレーニングの実際(3)	筋トレBIG3 (デッドリフト) を実践する
6	筋力トレーニングの理論	エクササイズの種類と選択、配列などを学ぶ 安全管理の方法や器具のメンテナンスについて学ぶ
7	パワートレーニングの理論	パワーの基本理念を理解する パワー発揮様式、エクササイズの種類について学ぶ
8	コーディネーショントレーニングの実際(1)	ボールを使用したコーディネーショントレーニングを実践する
9	コーディネーショントレーニングの実際(2)	グループで行えるコーディネーショントレーニングを実践する

10	柔軟性・バランストレーニングの理論	ストレッチの種類と選択について学ぶ バランス感覚の仕組みについて理解し、トレーニング方法を学ぶ
11	柔軟性・バランストレーニングの実際	PNFストレッチを実践する バランスボールを使用したトレーニングを実践する
12	プライオメトリクスと持久力トレーニングの理論	SSCについて学ぶ エネルギー供給機構、持久力の種類について学ぶ
13	持久力・リズムトレーニングの実際	なわとびと音楽を使用したトレーニングを実践する
14	まとめ	これまでの授業を振り返り、授業での学びを今後を生かす方法を考える

### 【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】

- 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)
- 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)
- 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%)

- 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
- 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】

実技科目のため、着替えや次の授業への移動時間を配慮し授業を行う。

### 【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 >>

- 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)。
- 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%).

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツマーケティング論

杉本 龍勇

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）】

現代社会ではビジネスとしてのスポーツに注目が集まり、スポーツ産業の成長が期待されている。スポーツマーケティングの重要性が高まっている。ここでは、スポーツのビジネス化におけるスポーツ商品を作り出す仕組みと、その価値を高めるためのマーケティング手法を学ぶ。

### 【到達目標】

スポーツをビジネス対象としてとらえ、スポーツ商品（製品、サービス）に対するマーケティング手法についての基礎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】

この授業では、最初にスポーツビジネスを取り巻く環境について説明をする。その後スポーツビジネスの具体例を取り上げながら、スポーツ商品の特徴とスポーツマーケティングの基礎について論じていく。

レポートやリアクションペーパーによって学習成果を確認する予定。これについては学習支援システムを使用して提出ならびにフィードバックをする。

### 【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
1	経済におけるスポーツの役割	スポーツと経済の繋がり全般について
2	現代社会におけるスポーツの役割	スポーツの社会的役割について
3	政策としてのスポーツ	日本のスポーツ政策について
4	マーケティングの基礎	マーケティング戦略の基礎について
5	スポーツ産業①	スポーツ産業全般の仕組みについて
6	スポーツ産業②	スポーツ産業の各分野について
7	スポーツイベントの経済効果	スポーツイベントによって派生する経済効果について
8	スポーツマーケティングの基礎	スポーツマーケティングの概念について
9	スポーツマーケティングの構造	スポーツマーケティングの構造について
10	スポーツメーカーの経営戦略	スポーツメーカーのマーケティングにおける現状と課題について
11	プロスポーツのマーケティング戦略	プロスポーツの構造とマーケティング戦略について

12	商業スポーツクラブマーケティング	商業スポーツクラブのマーケティングにおける現状と課題について
13	スポーツ指導のマーケティング	スポーツ指導の課題とマーケティング戦略について
14	まとめ	講義全般のまとめ

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

スポーツ関連の時事問題をテレビ、雑誌、新聞、Webなどを使って調べる。

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）】

なし

### 【参考書】

「スポーツ・マーケティングの基礎」 B.G.ピッツ・D.K.ストットラー編著 白桃書房

### 【成績評価の方法と基準】

【教室における対面授業が可能な場合】

平常点：50%

試験（論述）：50%

【オンライン授業のみで開講する場合】

平常点ならびにレポート提出：50%

試験（オンライン形式）：50%

注意点：

授業状況によって、試験を中止し、レポートのみの評価に変更することもあり得る。その場合は、学習支援システムに情報をアップするので、必ず確認すること。

### 【学生の意見等からの気づき】

スライドの作成において工夫をし、講義内容の聴講とノート作成のバランスが適切になるように努める。また、イメージがしやすい具体例を挙げるようにする。

またオンラインでの授業形式の場合、講義時間の最中に簡単なレポート作成を行うなどして、講義内容の理解度を向上させるような工夫を行う。

### 【学生が準備すべき機器他】

教室における対面授業の場合、プロジェクターを使用して講義を行う。また講義で使用する資料は学習支援システムによって配布する。講義前にプリントアウトして持参すること。

オンライン授業のケースでは、オンラインミーティングアプリを使用し、ライブによる講義を実施する予定。毎講義については録画をし、試験前にオンデマンドとして配信する予定。

### 【その他の重要事項】

資料だけでなく、講義内容をノートに書き留めることを薦める。学習支援システムを使用し、授業に関する情報、資料を定期的にチェックすること。

またオンライン講義の前には、メールや学習支援システムによってミーティングに関する情報を通知するので、確認すること。

### 【Outline (in English)】

The purpose is acquire basic knowledge about spots marketing. Due to the purpose, it's based on understanding about structures of sports industry and merchandising of sports products and services.

Your required study time without lecture is at least four hour to collect and understand news and information about sports business.

Grading will be decided based on score of examination (50%) and participation on lectures (50%).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## スポーツマネジメント

### 望月 拓実

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

備考(履修条件等)：2023年度以前入学生は必修科目として「スポーツ経営論」を履修

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わり(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わり(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わり(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ナビリティ、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】

グループワーク実施におけるメンバーの入れ替えなど、ディスカッションの場の定期的な変更を加える予定です。

#### 【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%.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**解剖生理学**

嶋田 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

備考(履修条件等)：2023年度以前入学生は選択科目として「スポーツ生理学」を履修

2023年度までに「スポーツ生理学」を修得済の場合、履修不可

その他属性：

**【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】**

この授業では、正常な人体の構造と機能について理解を深めることによって、心身の健康や身体の運動についてより深く考察することができるようにする。また、運動実施者また指導者になりうる過程においてふさわしい、十分な量の解剖学・生理学の知識を習得することを到達目標とする。

**【到達目標】**

本授業では、運動実施者、スポーツ指導者に必須である解剖学と生理学を学び人体の構造と機能を学習することができる。これらを学ぶことによって、健康やスポーツをより科学的・論理的に説明できる基盤を獲得し、運動パフォーマンスに対して説得力のある指導を展開できることにつながる。授業では、人体を神経・感覚器系、内分泌系、循環器系、呼吸器系、消化器系、泌尿器系、運動器系の解剖および生理学的機能に関して運動時の応答を踏まえ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】**

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ごとに個人の考え・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
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解説する。
2回目	運動器系の構造と種類	主に骨格筋の特性、筋線維組成などについて解説する。
3回目	運動器系の働き	主に骨格筋の働き、また筋膜の働きについて運動時の変化を軸に解説する。
4回目	エネルギー供給系1	人体のエネルギー供給系について解説する。
5回目	エネルギー供給系2	人体のエネルギー供給系のエネルギー生成メカニズムについて解説する。
6回目	内分泌系の働き	内分泌系について、運動時の応答を軸に解説する。

7回目	呼吸器系の働き	換気・呼吸等の調節機能について運動時の応答を軸に解説する。
8回目	循環器系の働き	心臓と血液の構造と機能について運動時の応答を軸に解説する。
9回目	神経系の働き	神経系の構造と機能、脊髄および脊髄神経の構造と機能、脳と脳神経の構造と機能について解説する。
10回目	泌尿器系の働き	腎臓の構造と機能(尿の生成)および体液調節について運動時の応答を軸に解説する。
11回目	消化器系の働き	消化器系の構造および栄養の消化と吸収について理解する。
12回目	身体組成と骨代謝	身体組成、骨代謝について解説する。
13回目	運動と痛みについて学ぶ	痛みとは何かを理解し、運動と痛みの関係を知る。
14回目	総括	講義全体を通じた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。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】**

解剖生理学 改訂第2版 高野 廣子

運動生理学大辞典 V.カッテ

**【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】**

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】**

In this class, by deepening your understanding of the structure and function of the human body, you will be able to think more deeply about health and physical activity.

**【Learning Objectives】**

The goal is to acquire a sufficient amount of anatomy and physiology knowledge suitable for the process of becoming a sport instructor.

**【Learning activities outside of classroom】**

The preparation and review for this class are each two hours. Please gather information at the library etc. in advance regarding the course content listed in the syllabus before participating in the class.

**【Grading Criteria / Policy】**

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

Term-end reports: 60%, Short reports: 20%, in class contribution: 20%

If attendance is less than  $\frac{2}{3}$  of the number of classes held, the student will be given a grade of D or E, as it will be determined that the number of hours required to earn credits is insufficient.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

**スポーツ栄養学**

杉山 明美

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ栄養学Ⅰ」を修得済の場合、履修不可

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の基礎編を学び、コンディショニングに生かせるようにする。

**【到達目標】**

- ・「身体の仕組み」「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ニングを自覚症状から客観的に見極め、コンディショニング向上のための食事改善とサプリメントの知識を得ることができる。

**【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】**

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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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ニングの改善・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 the basics of the latest scientific sports nutrition based on molecularly integrated nutrition, and be able to apply it to your conditioning.

(Learning Objectives)

- ・ Knowing how the body works, how injuries occur, and how nutrients work deepens your interest in the body and improves your self-management skills.
- ・ You will be able to objectively assess your own condition based on your subjective symptoms and gain knowledge about dietary improvements and supplements to improve your condition.

(Learning activities outside of classroom)

The standard time for preparation and review for this class is two hours each. Perform conditioning by making use of the lesson content.

(Grade evaluation methods and criteria)

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

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## ハイパフォーマンス栄養学

杉山 明美

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：多摩

備考 (履修条件等)：2023年度までに「スポーツ栄養学Ⅱ」を修得済の場合、履修不可

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の応用編を学び、コンディショニングに生かせるようにする。

### 【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の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回目	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回目	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回目	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、サプリメントの活用方法を学ぶ。
第4回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	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回目	消化吸収と栄養対策	栄養の消化吸収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回目	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回目	総括Ⅱ (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。

### 【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)】

(Course outline)

Learn the applied version of the latest scientific sports nutrition based on molecularly integrated nutrition, and be able to apply it to your conditioning.

(Learning Objectives)

- ・ By learning about the body's mechanisms, the origins of symptoms, and the functions of each nutrient, you will become more interested in your body and improve your self-management skills.
- ・ You can objectively assess your condition from blood data and symptoms, and gain knowledge about improving your diet and taking supplements to improve your condition.
- ・ You will be able to deal with your own issues (such as weight loss and controlling your condition).

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## コンディショニング科学

嶋田 昌也

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

備考(履修条件等)：2023年度までに「コンディショニング科学I」を修得済の場合、履修不可

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「コンディショニング」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。コンディショニング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の予定を含めて行う。
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事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】

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するように心がける。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】

The goal is to understand approaches to conditioning to improve competitiveness and prevent injuries, and to acquire the ability to plan conditioning programs tailored to the field.

**[Learning Objectives]**

- Understand the various meanings of the term "conditioning."
- Be able to explain the necessity of condition evaluation and evaluation methods.
- Understand training plans and conditioning, understand specific conditioning methods to improve competitiveness, and be able to put them into practice to improve your own competitiveness.

**[Learning activities outside of classroom]**

The preparation for this class is two hours. Please gather information at the library etc. in advance regarding the course content listed in the syllabus before participating in the class.

**[Grading Criteria /Policy]**

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

Term-end reports: 60%、Short reports : 20%、in class contribution: 20%

If attendance is less than 2/3 of the number of classes held, the student will be given a grade of D or E, as it will be determined that the number of hours required to earn credits is insufficient.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## 機能解剖とリハビリテーション

佐藤 祐輔

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・外傷に対応した知識・技術や身体のコンディショニング方法を身につけることが求められる。また、スポーツ障害・外傷やコンディショニングに関与する機能解剖を理解することは非常に重要である。本講義では、スポーツで好発する障害・外傷に関する知識を機能解剖の観点から学習し、受傷直後や復帰までのコンディショニングや適切なトレーニング方法及び予防方法の習得を目的とする。

## 【到達目標】

- ・自らのスポーツにおいて好発する障害・外傷に対し機能解剖の観点から理解する
- ・急性期のスポーツ障害・外傷の対処法に関する機能解剖の理解を深める
- ・スポーツ障害・外傷からの復帰または予防の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機能解剖の観点から理解する

## 【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】

授業は対面授業を基本とする。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)でその都度提示する。課題などの提出に関しても授業内やHoppiiを通じて行う。講義中心で行うが、授業内で学習した知識をもとにグループワークを行うこともある。課題は授業内容をもとに簡易的な小テストを行い、提出する。

【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	本授業の流れ、課題方法、評価方法の説明
2	基本的な解剖学の概要	体の主要な構造と器官の機能について学習する
3	運動機能と身体力学	運動時の筋や関節の動きについての基本的な原則と身体力学について学習する
4	バイオメカニクスの基礎	動作解析と身体の力学的な側面に焦点を当て、効率的で安定した運動方法について学習する
5	スポーツ外傷・障害と機能解剖① 肩関節	肩関節に好発するスポーツ外傷・障害における機能解剖について学習する
6	スポーツ外傷・障害と機能解剖② 肘関節	肘関節に好発するスポーツ外傷・障害における機能解剖について学習する

7	スポーツ外傷・障害と機能解剖③ 膝関節	膝関節に好発するスポーツ外傷・障害における機能解剖について学習する
8	スポーツ外傷・障害と機能解剖④ 足関節	足関節に好発するスポーツ外傷・障害における機能解剖について学習する
9	スポーツ外傷・障害と機能解剖⑤ 腰部	腰部に好発するスポーツ外傷・障害における機能解剖について学習する
10	リハビリテーションの基礎	スポーツ外傷・障害と回復における基本的なリハビリテーションの原則について学習する
11	適切なトレーニング方法	スポーツ外傷・障害に関する競技復帰や発生予防のためのトレーニング方法について学習する
12	適切なストレッチング・リラクゼーション方法	スポーツ外傷・障害に関する競技復帰や発生予防のためのストレッチング・リラクゼーション方法について学習する
13	ケーススタディ	実際のケーススタディを通じて、これまで学んだ知識を実践に応用する
14	期末レポート課題	レポートに基づくグループディスカッション

## 【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。講義前日までに学習支援システム上に講義で使用する資料を掲載するので、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こと。

## 【テキスト(教科書)】

特になし。大学ホームページ内の学習支援システム上に講義で使用する資料を各自でダウンロードしておくこと。

## 【参考書】

1. 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)』
2. 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)』
3. 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2(運動器の解剖と機能)』
4. 中村隆一『基礎運動学 第6版』医歯薬出版株式会社
5. 市橋則明『運動療法学』株式会社文光堂
6. 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
7. 岡田泰伸監訳『ギャノン生理学 原著23版』丸善出版株式会社
8. 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、以下の内容で評価する。
  - ・出席が25%
  - ・毎回の授業内で実施する課題(小テスト)が55%
  - ・期末レポート・発表が20%
2. 成績評価は100点満点とし、60点以上が合格となる。
3. 期末試験はレポート及び発表とする(詳細は授業内で説明する)。出題範囲は、授業で扱った内容の全てが対象となる。
4. 最終回授業を除き、出席が10回未満の者は、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。
5. 本科目で求められた課題の未提出及び期限を超過した提出や欠席、遅刻、早退をした場合には評価に反映される。
6. 公欠は、必要書類を提出すれば加味する。書類がない場合はいかなる理由でも加味しない。

上記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場合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】

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】

課題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をすること。※詳細はガイダンスで説明する。

**【Outline (in English)】**

To achieve higher performance in sports, athletes themselves are required to acquire knowledge and skills to deal with sports injuries and traumas, as well as methods of conditioning their bodies. Moreover, understanding the functional anatomy involved in sports injuries, traumas, and conditioning is extremely important. This lecture aims to learn about injuries and traumas common in sports from the perspective of functional anatomy, and to acquire conditioning and appropriate training methods as well as prevention methods from immediately after injury to return to play.

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## 地域スポーツ論

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

備考(履修条件等)：2023年度までにSSI主催の「スポーツ文化論」を修得済の場合、履修不可

※社会学部主催の「スポーツ文化論」を修得済の場合は、履修可  
その他属性：

## 【授業の概要と目的(何を学ぶか)】

身体活動の機会が著しく減少している現代社会において、健康な身体を維持するために、運動・スポーツを有効に日常生活に取り込むことは極めて重要である。これを可能にする環境を提供する上で、地域スポーツ経営はキーとなってくる。学校スポーツが中心となりスポーツ環境が形成されてきたわが国において、地域スポーツへのパラダイムシフトが2000年代になってから急激に進行したが課題も多いのが現状である。本授業ではこうした課題の解決策を探ると共に、生涯スポーツ社会をつくりだす上で必要な地域スポーツ環境を創造する方策とその背景となる理論に関して考えていく。

## 【到達目標】

生涯スポーツ社会の基盤となる地域スポーツに関して、わが国で今後さらに拡充・発展させていくための方策に関する知識を獲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】

毎時間のテーマについて、事例や科学的データや映像資料を活用しながら授業を進める講義型授業である。

遠隔対応時は、グーグルクラスルームを用いたオンデマンド型授業とする。

【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	イントロダクション：地域スポーツとは何か	地域スポーツとは何を指すのか？言葉の定義をするとともに国内外の地域スポーツの現状に関して紹介する。
2	地域におけるスポーツ振興策：日常的な身体活動とスポーツの違いについて	地域スポーツ振興策はクラブづくりに焦点が当てられることが多い。日常的な身体活動を活かしたスポーツ振興策について考える。
3	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：ウォーキング	ウォーキングを活かした地域の健康策またはスポーツイベントに関して考える。
4	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：ランニング	ランニングを活かした地域の健康策またはスポーツイベントに関して考える。

5	日常生活における身体活動を活かしたスポーツ健康政策：自転車	世界的に自転車活用を活かした街づくり、健康政策が着目されている。そうした事例を紹介すると共に、自転車に関係した地域クラブ経営の国内外の比較をする。
6	健康・ウエルネスムーブメントと地域スポーツ	健康・ウエルネスムーブメントを推進する地方自治体の政策を検討するとともにイベントや地域スラブの取り組みについての検討する。
7	地域におけるスポーツ環境：バスウェイおよびプロチームによるイニシアティブに関して	地域におけるスポーツ環境において、バスウェイ(初心者からトップまでの連続性)やプロチームの役割について考える。
8	地域スポーツ環境の国際比較論	わが国が理想としているヨーロッパの地域スポーツ環境におけるスポーツクラブの経営に関して優れている点について考える。
9	地域スポーツ経営の方策：指定管理者制度、PFI等	地域スポーツ経営に関してキーとなる制度や方策に関して検討する。
10	トップ・アスリートのセカンド・キャリアと地域スポーツ環境	トップアスリートとして活躍した選手の経験や知見を活かした地域スポーツ環境をつくりだす可能性に関して考える。
11	スポーツNPOの可能性	単一種目のスポーツNPOやスポーツ環境形成を目的としたNPOの活動事例を紹介すると同時に今後の可能性に関して考える。
12	学校スポーツと地域スポーツの相互補完性に関して①	2023年度よりスタートした中学校の部活の地域移行の現状と課題に関して考える。
13	学校スポーツと地域スポーツの相互補完性に関して②	学校スポーツと地域スポーツが共存、相互補完関係をつくりだしている諸外国の事例に関して紹介すると同時にわが国の現状と比較検討する。
14	まとめ：グラスルーツからトップまでが生涯スポーツを楽しめる環境を地域につくりだすために	授業全体のまとめと総括

## 【授業時間外の学習(準備学習・復習・宿題等)】

自分の住んでいる(住んでいた)地域のスポーツ環境に関して調べて問題意識を醸成していく。さらに毎回の授業で関連トピックに関して参考文献や参考URLを紹介するので、課題作成や準備学習に活用する。本授業の準備・復習時間は各2時間を標準とします。

## 【テキスト(教科書)】

特に指定しない。トピックに併せて文献を紹介するが、参考図書に挙げた『スポーツ地域マネジメント』は多用するので購入を勧める。

## 【参考書】

原田宗彦著『スポーツ地域マネジメント：持続可能なまちづくりに向けて』,学芸出版社, 2020

## 【成績評価の方法と基準】

授業の平常点(課題,議論,発言等)：60パーセント  
最終レポート(プレゼン)：40パーセント

## 【学生の意見等からの気づき】

本年度新規科目につきアンケートを実施していません

## 【Outline (in English)】

(Outline and objectives)

As people are getting less active due to more sedentary modern lives, daily physical activities and sports are getting more important to maintain the mental and physical well-being. Managing to create a good sporting environment in the community is a key to solving this problem. After the year 2000, the paradigm shift, which prioritize the community sports, took place in Japan. However there are so many tasks to be done to develop the community sports, because school sports have been regarded so highly in Japan. In this course, the philosophy behind managing to create the sound community sports environment and how to practice it are discussed in multiple perspectives.

(Goal of this course)

The goal of this course is to acquire the knowledge about the policy and actual plans to develop and improve the environment of the community sport in Japan.

(Work to be done outside of class)

Students are expected to closely look at the sporting environment in their own community and develop their own viewpoint about it. References or related URL are introduced in the class, which can be used to complete the assignments or their own researches.

(Grading criteria)

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

Term end examination:40% In class contribution including the evaluation of the comments paper in each class:60%

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツメンタルトレーニング論

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)】

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、体力面に比べて心理面の強化も必要条件となる。また、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、自らを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。

なお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、スポーツメンタルトレーニングの概要	授業の進め方、成績評価に関する説明。スポーツメンタルトレーニングの理論と科学的根拠を学ぶ。
2	スポーツメンタルトレーニングの歴史	スポーツメンタルトレーニングはどのように発展したのか？
3	心理サポートの種類・水準	スポーツ現場で求められる心理サポートの種類・水準、および必要とされる専門領域を学ぶ。
4	スポーツメンタルトレーニングとアスリートの心理特性の関係	アスリートの心理特性、受傷アスリートのメンタルヘルス及びアスリートが陥りやすい精神疾患について学ぶ。
5	アスリートのメンタルヘルス	アスリートと発達障がいとの事例、アスリートが陥りやすい精神疾患について学ぶ。

6	アスリートのメンタルマネジメント	アスリート特有のストレス、メンタルマネジメントの方法、具体例について学ぶ。
7	スポーツと心理検査	スポーツメンタルトレーニングで活用される心理検査の種類、活用方法について学ぶ。
8	自己理解と他者理解	心理検査を活用して自己理解を深める。ワークを通じて他者理解を深め、チームビルディングに生かす。
9	スポーツメンタルトレーニングはなぜ必要か	スポーツメンタルトレーニングの基礎、パフォーマンスと気分・感情の関係などを学ぶ。
10	物事のとりえ方	最新の心理技法から認知の変容、緊張・不安への対処方略などを学ぶ。
11	実力発揮のための心理的トレーニング	イメージ技法、リラクゼーション技法、集中力向上を目的としたスポーツメンタルトレーニングを学ぶ。
12	動機づけ	目標設定とモチベーションの関係について学ぶ。
13	アスリート支援の実践例	国内の心理サポートの事例を学ぶ。
14	総論、レポート作成	授業内容のまとめ、振り返り。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)】

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、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など、情報を収集してから授業に参加してください。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)】

パワーポイント、関連資料等を適宜使用します。

### 【参考書】

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  
日本スポーツ心理学会 (編)「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店  
日本スポーツ心理学会 (編)「最新 スポーツ心理学 —その軌跡と展望」大修館書店  
日本スポーツ心理学会 (編)「スポーツ心理学の挑戦 —その広がり」と深まり」大修館書店  
中込四郎・鈴木 壯「アスリートのこころの悩みと支援」誠心書房

### 【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) 授業への参画状況が50%、リアクションペーパー等の提出物が50%。
- 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) 欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。
- 4) 授業開始から20分以内までの入室を遅刻とし、それ以降の入室は欠席とします。また、遅刻3回で欠席1回の扱いとします。
- 5) やむを得ない理由がない限り全ての授業に出席してください。やむを得ない理由とは、病気、怪我、冠婚葬祭等による欠席を指します。
- 6) 急遽、病気、怪我、冠婚葬祭等により欠席することになった場合、出席可能となった授業時にその旨について担当教員に報告するとともに、そのことを証明できる資料を担当教員に提出してください。
- 7) レポート課題では、授業のテーマや内容を踏まえた上で適切な記述がされているかについて評価します。
- 8) リアクションペーパーでは、授業で習得した内容が適切に記述できているかについて評価します。
- 9) 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関わることを評価の対象とするという意味です。

### 【学生の意見等からの気づき】

多摩キャンパスでは2024年度より開講の授業となります。授業はワークやディスカッションを中心に行いますが、学生の視点を忘れずより実践的な授業となるよう努めます。

**【学生が準備すべき機器他】**

授業支援システムに接続可能で、課題を作成・提出することができるモバイル機器（PC、スマートフォン、タブレット端末など）を準備してください。上記機器が準備できない場合、その旨を初回授業にて講師に報告してください。

**【その他の重要事項】**

1. 授業の概要や成績評価基準について説明するため、必ず初回授業から出席してください。
2. 本授業の大半はグループワークや体験的学習によって構成されており、各授業時に課すりアクションペーパー等ではそれらに関連した質問に回答することになります。このため、長期遠征等の理由により本授業で求める出席回数を満たせない方の履修はおすすめしません。
3. ワーク等が実施される場合、協力的な姿勢で授業に参加してください。
4. 原則として対面授業を実施する予定です。なお、オンライン授業等に変更される場合があるため、都度、学習支援システムやメールをチェックするようにしてください。
5. 授業計画は受講者の人数や要望に応じて変更する場合があります。

**【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. To acquire theories and methods of psychological skills that contribute to athletes' ability to demonstrate and improve their performance.
2. To acquire theories and methods of group work that contribute to the improvement of team performance.
3. To deepen understanding of psychological phenomena encountered by athletes and teams.
4. To acquire an attitude of reconsidering one's attitude toward 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. 50% for class participation, 50% for reaction papers and other submissions.
2. If the attendance is less than 2/3 of the class sessions (10 sessions)

HSS100LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 100)

## リーダーシップ論

浅井 玲子

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「リーダーシップ論I」を修得済の場合、履修不可

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	リーダーシップを活用するための展望
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って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。

公欠届など、欠席に関する届け出はHoppiiの所定のフォルダのみで受理します。初回ガイダンスの内容を十分に理解して履修してください。

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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## チームビルディング論

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「リーダーシップ論Ⅱ」を修得済の場合、履修不可

その他属性：〈他〉

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

テーマ：チームビルディングに関わる理論を学び、チームにおいて自分自身を活かし、実践できることを目指す

本授業ではスポーツに関わる視点を中心チームビルディング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。「シェアードリーダーシップ」の観点から「個々の持ち味を活かしたチームビルディング」について考える礎となることを期待します。

チームビルディング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、自分自身の理想のチームや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】

- ・チームビルディング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
- ・チームにおけるリーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについて実践、検証する

【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「自分が所属したことのあるチーム」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・チームビルディングとリーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に關する説明、授業の進行と諸注意 ・チームビルディングとは ・リーダーシップとは
2	チームビルディングに関する理論①	・チームとは何か
3	チームビルディングに関する理論②	・チームビルディング研究の主な流れ
4	チームビルディングに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	チームにおいてリーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・チームビルディングに必要な視点 ・経験学習のモデル

6	自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	チームに影響を及ぼす行動	・フィードバックの視点
8	【特別講義】チームにおけるコミュニケーション①	・スポーツチームにおけるチームビルディングの実際（外部講師招聘予定）
9	チームにおけるコミュニケーション②	・コミュニケーションに関する視点
10	チームにおける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 （グループワーク）
13	総括	リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望 （グループワーク）
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、「チーム」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」となるチーム像や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って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Hoppiiの所定のフォルダのみで受理します。初回ガイダンスの内容を十分に理解して履修してください。

## 【Outline (in English)】

This course introduces the foundations of theories on team building 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 team building
- 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.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツビジネス論

得田 進介

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：〈他〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現在のスポーツ産業をさらに発展させていくためにはスポーツチームやスポーツ関連組織の経営管理体制の強化が必要不可欠となっています。

本講義では経営管理強化の具体的な事例を解説し、日本のスポーツ産業の発展に寄与するための基礎知識およびビジネスにおいて最低限必要な専門能力の習得を目的とする授業を行います。

### 【到達目標】

- ・マネジメント人材として、組織経営に必要な専門知識を習得する
- ・組織で生じている課題に対して対応策を立案することができる
- ・自分の考えを伝えて他者を巻き込んでいけるリーダーシップを備えている

【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】

授業冒頭で授業内容に関連する時事的テーマについて解説します。授業は作成資料を主に用いた講義形式ですが、一方通行の授業とならぬように、授業で扱う各テーマについて、次の授業までにリアクションペーパーを提出してもらおう予定です。

### 【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	総論	日本のスポーツ産業の現状（市場規模や課題など）を理解する。
2	マネジメント	マネジメントとは何か、マネジメントの必要性を知る。組織におけるマネジメントを学ぶ。
3	ガバナンス	ガバナンスとは何か、ガバナンスの必要性を知る。組織のガバナンス体制を整備するために何が必要であるか、どのような対応策を講じるべきかを理解する。
4	コンプライアンス	コンプライアンスとは何か、コンプライアンスの必要性を知る。コンプライアンスを守ることの重要性、守らなかったときの影響、コンプライアンスを強化するための対応策を理解する。
5	アカウンタビリティ①	アカウンタビリティとは何か、アカウンタビリティの必要性を知る。スポーツチームにおいて最低限必要な報告水準を理解する。

6	アカウンタビリティ② 資産管理	スポーツチームにはどのような収入と支出があるのかを理解する。入出金の一般的な管理方法を理解する。組織にある資産（現金、在庫など）の管理方法を理解する。
7	予算統制①	予算とは何か、予算を作成する必要性を知る。予算の作成方法を理解する。
8	予算統制②	予算と実績の差を分析（予実分析）する必要性を知る。予実分析の方法について理解する。
9	スポーツチームのビジネスモデル	スポーツチームがどのように運営されているか、主な収益と費用について理解する。
10	スポーツの価値	スポーツの価値とは何か。スポーツの価値を具体的に可視化する必要性を理解する。
11	スポーツの経済的価値と社会的価値	スポーツにおける経済的価値と社会的価値を理解する。
12	スポーツチームの露出効果と限界	スポンサーシップの変遷、スポンサーの権利、スポンサーアクティベーションを理解する。
13	これからのスポンサーシップ	スポンサーシップの最新事例、今後のスポンサーシップの姿について理解する。
14	講義まとめ	講義内容についての振り返り

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

準備学習は特に必要なし。授業を受講した後に内容を理解できているか関連する記事や紹介した資料などを用いて復習してください。本授業の復習時間は4時間程度を標準とします。

### 【テキスト（教科書）】

なし

### 【参考書】

「スポーツチーム経営の教科書」有限責任 あずさ監査法人 学研プラス  
「新たなスポーツビジネス等の創出に向けた市場動向」スポーツ庁  
「社会的インパクト評価の手法を用いたスタジアム・アリーナ効果検証モデル報告書」株式会社日本経済研究所

### 【成績評価の方法と基準】

成績評価の方法：授業の内容を理解し、スポーツ界における課題と対応策について自らの意見を述べるができるか、で評価します。成績評価の基準：講義後に提出するリアクションペーパー：50%、期末レポート：50%

### 【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】

特になし

### 【その他の重要事項】

公認会計士としてスポーツチームの運営や組織体制強化、スタジアム・アリーナ開発に携わっている経験を踏まえて、スポーツ界で必要とされている人材や知識について事例を基に講義していきます。スポーツ界で今何が起きていて何が課題になっているのか、自分に必要な知識は何かを常に考えながら授業を受講してください。授業内容や用語等の暗記は一切不要であり、それよりも自分の考えをまとめること、伝えることを意識してください。

### 【Outline (in English)】

#### 【Course outline】

The class will explain specific examples of strengthening business management, and will aim at acquiring the basic knowledge and the minimum necessary professional skills in business to contribute to the development of the sports industry in Japan.

#### 【Learning Objectives】

・To acquire the expertise necessary to manage an organization as a management personnel.

- To be able to plan countermeasures against problems that arise in organizations.
- To be equipped with leadership skills to convey one's own ideas and to involve others in the process.

**【Learning activities outside of classroom】**

After attending the class, please review for about four hours to make sure you understand the contents of the class, using related articles and other materials introduced in the class.

**【Grading Criteria /Policy】**

Reaction paper to be submitted after the lecture: 50%, Final exam: 50%.

HSS200LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 200)

## スポーツ政策論

阿部 拓真

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

備考（履修条件等）：2023年度までに「スポーツ振興論」を修得済の場合、履修不可

その他属性：

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

我が国のスポーツ政策では、現在、多様な主体におけるスポーツの機会創出を掲げ、共生社会の実現、地方創生、国際交流・協力や健康増進などに取り組んでいる。このように公共政策の中のスポーツは他の政策にも発展・拡充してきており、多角的な視点から政策を立案し実施展開していくことが求められている。

本講義では、スポーツ振興政策に限定するのではなく、様々な政策分野を取り上げ、各政策におけるスポーツの目的と手段の関係に着目し、スポーツ政策の体系を理解しながら、公共政策の中のスポーツについて理論的・実態的に学んでいく。併せて、政府、地方自治体、スポーツ関係団体および民間企業などが抱える政策課題についても理解するとともに、スポーツ政策の在り方について自ら提言する力を身につけることを目的とする。

## 【到達目標】

①スポーツに関わる政策を整理し、公共政策の中のスポーツが各政策においてどのように捉えられ展開しているのかについて理解し説明することができる。

②スポーツ政策の様々なテーマについて、ディスカッションやプレゼンテーションを通して、自身の考えを提示し、意見を主張することができる。

③スポーツ政策の特質について理解し、各政策の実施場面において具体的な検討案を提示することができる。

【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】

本講義は、教室での対面形式で実施する。

各回の授業は、原則として以下の流れで進める。

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各テーマに関する講義

③リアクションペーパーの作成 [状況に応じて講義後（復習）で実施] 講義中にグループワーク・ディスカッションなどを取り入れる予定（受講人数に応じて変更する可能性有）。

## 【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	授業のオリエンテーション	授業のオリエンテーション（授業目標、授業内容、成績評価基準の説明、スポーツ政策論とは何を学習する授業か）を行う。
2	スポーツと公共政策	公共政策におけるスポーツ政策の対象領域を意識し、それらの諸理論を理解する。
3	日本のスポーツ政策の変遷	日本で展開されてきたスポーツ政策の変遷について理解する。

4	スポーツ振興政策①（競技力向上施策）	スポーツ振興政策の1つである競技力向上施策を取り上げ、これまでの展開と今後の展望について学ぶ。
5	スポーツ振興政策②（生涯スポーツ施策）	スポーツ振興政策の1つである生涯スポーツ施策を取り上げ、これまでの展開と今後の展望について学ぶ。
6	教育政策におけるスポーツ	体育とスポーツの違いに着目しながら、教育政策におけるスポーツの位置付けの変化について理解する。
7	都市整備政策におけるスポーツ	都市整備においてスポーツ施設が果たす役割に着目しながら、都市整備政策におけるスポーツの発展・拡充について理解する。
8	ODA（政府開発援助）政策におけるスポーツ	スポーツと国際開発との関係に着目しながら、ODA政策におけるスポーツの発展・拡充について理解する。
9	自治体政策におけるスポーツ	各自治体におけるスポーツ政策の位置付け（所管部局の違いなど）に着目しながら、自治体政策におけるスポーツの発展・拡充について理解する。
10	健康福祉政策におけるスポーツ	ヘルスプロモーションやウェルビーイングの動向に着目しながら、健康福祉におけるスポーツの発展・拡充について理解する。
11	文化・観光政策におけるスポーツ	スポーツツーリズムやコンテンツツーリズムに着目しながら、文化・観光政策におけるスポーツの発展・拡充について理解する。
12	復興政策におけるスポーツ	東日本大震災における復興支援とスポーツの関わりに着目しながら、政策上スポーツの果たしてきた経緯などについて学ぶ。
13	新型コロナウイルス（COVID-19）に関する政策とスポーツ	新型コロナウイルス（COVID-19）の影響を受けたスポーツ関連の出来事を取り上げ、スポーツ特有の事象について学ぶ。
14	これまでの講義の振り返り	これまでの配布資料やプレゼンテーション課題をもとにこれまでの講義の振り返りを行う。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

各回の予習と復習にはそれぞれ120分程度想定している。

次回の講義に関する文献の精読や毎回の講義終了時に出す課題に対してリアクションペーパーの作成を求める。

## 【テキスト（教科書）】

教科書は定めず、必要に応じて講義資料を配付する。

## 【参考書】

菊幸一・斎藤健司・真山達志・横山勝彦 [編] 「スポーツ政策論」成文堂（2011年）

関春南「戦後日本のスポーツ政策－その構造と展開－」大修館書店（1997年）

真山達志・成瀬和弥 [編] 「公共政策の中のスポーツ」晃洋書房（2021年）

## 【成績評価の方法と基準】

2/3以上の出席を前提条件とし、以下①②の総点で評価する。

①リアクションペーパー 40%

毎講義ごとにレポート課題に取り組み提出すること

②プレゼンテーション 60%（ピアレビューも含む）

スポーツ政策に関する課題やその対応策についてPPT資料および動画を作成し発表すること。併せて、各受講者のプレゼンテーション発表に対してピアレビューを行うこと。

## 【学生の意見等からの気づき】

本年度より担当するためフィードバックはありません。

**【学生が準備すべき機器他】**

講義資料のオンライン配布や毎講義にリアクションペーパーを提出するため、PCもしくはタブレットを必ず持参してください。

**【Outline (in English)】**

This lecture will not be limited to sport promotion policy but will cover various policy fields, focusing on the relationship between the objectives and means of sport in each policy, and learning theoretically and practically about sport within public policy while understanding the structure of sport policy.

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

- ① To be able to organize policies related to sport and to understand and explain sport in public policy.
- ② To be able to present one's own ideas and assert one's opinions through discussions and presentations.
- ③ Based on an understanding of the characteristics of sport policy, be able to present concrete proposals for policy implementation.

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content. In addition, a reaction paper is required.

Attendance of at least 2/3 is a prerequisite.

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

Reaction papers:40%,Presentation(including pure reviews) : 60%

HSS300LB (健康・スポーツ科学 / Health/Sports science 300)

## スポーツ学演習

飯田 麻紗子

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：多摩

その他属性：

## 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

本授業ではスポーツに関連する領域について、心理学の観点からスポーツの課題・問題に関する最新の研究を調べ、他者との建設的な意見交換により知見を深めていきます。

## 【到達目標】

各自が興味関心を示すテーマについて、文献を収集する方法、論文の読み方、プレゼンテーションの方法など、基礎的な知識やスキルの習得を目指します。またディスカッションを通じてスポーツにおける多様性や役割、新たな発見を見出すことを目指します。

【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】

授業は学生が中心となって取り組むグループワークが主となります。授業時は必要に応じて資料を配布しながら学習を進めます。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	オリエンテーション①	授業の概要・進め方、成績評価に関する説明を行う。
2	スポーツ科学の研究領域、概要	スポーツ科学領域などの種類、概要について理解し、説明できるようになる。
3	心理学の観点からみたスポーツの課題、問題	心理学の観点からスポーツの課題・問題、解決策、対処方法・支援方法について、先行研究の内容を踏まえて学習する。
4	論文の探し方を学ぶ	論文の探し方を習得し、各自の興味・関心のある先行研究を共有する。
5	論文の読み方、発表方法を学ぶ	論文の枠組みを知り、読み方を習得する。先行研究の内容を発表する方法を習得する。
6	オリエンテーション②	発表の進め方、発表スケジュールの確認を行う。
7	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション①	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
8	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション②	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
9	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション③	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。

10	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション④	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
11	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション⑤	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
12	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション⑥	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
13	先行研究の発表、ワーク、ディスカッション⑦	先行研究をまとめた内容を発表し、ディスカッションを通じて知見を深める。
14	総論	半期の演習を振り返る。

## 【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】

日頃からスポーツに興味・関心をもち、自らのテーマを探索するよう努めてください。受講生同士で協力しながら文献を調べ、発表内容をまとめ、ディスカッションした内容についてレポートを課します。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)】

テキストはありません。必要に応じて参考資料を配付します。

## 【参考書】

必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

毎回の出席を前提に、平常点 (発表の内容50%、授業への参画状況 (授業態度含む) 50%) で評価します。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】

2024年度開講の授業であるため、学生の意見を踏まえながら有意義な時間となるよう努めます。

## 【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのパソコン、スマートフォン、タブレット端末、マイクロソフト・オフィス (Word, Excel, PowerPoint) を準備してください。発表の際はパワーポイントの使用を推奨します。上記機器が準備できない場合、その旨を初回授業にて講師に報告してください。

## 【その他の重要事項】

成績評価の方法や授業の進め方などを理解するために、初回の授業には必ず出席してください。ワークやディスカッション等を実施しますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。上記内容は受講者の人数、要望等によって若干の変更が生じる可能性があります。発表回と公式戦等による欠席が重ならないよう、事前にスケジュールを確認したうえで授業に参加してください。

## 【Outline (in English)】

## 【Outline and objectives】

To examine the latest research on issues and problems in sports from the perspective of psychology.

## 【Learning Objectives】

The goal of this seminar is to acquire basic knowledge and skills such as how to gather literature, how to read papers, and how to give presentations. And through discussion, we aim to discover diversity, roles and new discoveries in sports.

## 【Learning Activities Outside of Classroom】

Please work together to research the literature and summarize their presentations. A report will be assigned on the content of the discussion. The standard preparation and review time for this class is 2 hours each.

## 【Grading Criteria/Policy】

Grading will be decided based on participation activeness (50%), presentations (50%). If you are absent or late, your grade will be lowered.

