

競技者演習Ⅰ

科目ナンバリング HSS-303
選択 2単位

福田 敏克

1. 授業の概要(ねらい)

競技者としての活動を通し、自己及びチームの競技力向上のための必要な能力を高める。

競技者としての活動の他に、チームの指導的立場として、効果的な指導方法・コーチングの理解・チーム運営・マネジメントの理解・各種大会に参加することにより競技会運営の理解・競技団体の運営の理解等々、競技者としての能力の幅を広げ、将来のスポーツ指導者としての資質を高める。

2. 授業の到達目標

大学スポーツの意義について理解する。

競技者に必要な考え方、心理的スキルを理解し、競技活動に反映させる。

3. 成績評価の方法および基準

出席、授業態度はもちろんの事、レポート、テスト、グループディスカッションで理解度を確認し評価する。

またどのように自分の競技活動に反映させたかプレゼンテーションを行い評価する。

レポート20%、テスト20%、グループディスカッション30%、プレゼンテーション30%。

4. 教科書・参考文献

教科書

別途指示。

5. 準備学修の内容

授業の復習を兼ねたレポート作成。

次回の授業を予習し、専門用語の意味などを理解すること。

6. その他履修上の注意事項

学生自身に考えること、考え続けることを求めます。

根気強く、やる気のある学生の受講を期待します。

授業内容のフィードバックや授業テーマを基にしたディスカッション、競技活動への効果のプレゼンテーションを毎回しっかりと行います。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---|
| 【第1回】 | ガイダンス、授業内容・進め方の説明、注意事項の説明 |
| 【第2回】 | 目的と目標、エンジョイ |
| 【第3回】 | 生活の安定 |
| 【第4回】 | 自分作り(理性・知性・感性) |
| 【第5回】 | 本気・根気・元気 |
| 【第6回】 | 成長のサイクル(気づく、分かる・解る、やる・できる、繰り返す・身に付く、忘れない) |
| 【第7回】 | 特徴と状態 |
| 【第8回】 | 受け取る力、整理する力、伝える力(論点、主張、論拠) |
| 【第9回】 | 原理原則 |
| 【第10回】 | 緊張とリラックス、練習(準備)と試合(本番)の違い |
| 【第11回】 | 捉え方(ポジティブ、ネガティブ) |
| 【第12回】 | 内発的・外発的動機付け |
| 【第13回】 | 期待と自信 |
| 【第14回】 | 実力を発揮するためのマインド |
| 【第15回】 | 統括 |