

スポーツ指導者の基礎Ⅱ

科目ナンバリング SPS-201
必修 2単位

穴井 さやか

1. 授業の概要(ねらい)

日本体育協会公認スポーツ指導者養成プログラムに準拠し、「スポーツ指導者の基礎Ⅰ」で学んだ知識をもとに授業を進めていく。また、多様化するスポーツ指導の在り方を理解し、各対象に合わせたスポーツ指導の企画立案ができるよう、基盤となる知識を習得する。

2. 授業の到達目標

- ①各対象の特性と基本的知識を記述できる。
- ②スポーツ指導の在り方について理論的に説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・試験採点結果が60%以上の得点であること
- ・授業ごとに提出する授業内小レポート30%
- ・授業外で提示するレポート課題(授業の復習)10%

4. 教科書・参考文献

参考文献

日本体育協会 『公認スポーツ指導者 養成テキスト 共通Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ』

5. 準備学修の内容

- ・授業中に用いた資料やレポートはまとめてファイルに綴じ、スポーツ指導に関するポートフォリオを作成することが望ましい。
 - ・指定した参考書の次回授業部分および考察プリントを授業終了後に配布するので授業までにまとめること。
- ※詳細については、初回の授業で詳しく説明する。

6. その他履修上の注意事項

- ・授業内容からレポート課題やテスト内容を決定するが、まずはしっかり授業を受け理解すること。
- ・講義に関係ない私語、講義中の携帯電話の使用および飲食は慎むこと。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス(授業の目的と進め方、評価方法、受講上の留意点など)
- 【第2回】 発育発達期の身体的特徴について
- 【第3回】 発育発達期の心理的特徴について
- 【第4回】 発育発達期に多い怪我や病気について
- 【第5回】 発育発達期のプログラムについて
- 【第6回】 スポーツと栄養
- 【第7回】 アスリートの栄養と食事
- 【第8回】 メンタルマネジメント～プレッシャー・あがり～
- 【第9回】 メンタルマネジメント～イメージトレーニング～
- 【第10回】 メンタルマネジメント～集中力～
- 【第11回】 中高年者とスポーツ
- 【第12回】 女性とスポーツ
- 【第13回】 障がい者とスポーツ
- 【第14回】 トップアスリートを取り巻く諸問題
- 【第15回】 まとめ、テスト