

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

大熊 誠二

1. 授業の概要(ねらい)

多様化するスポーツ指導の在り方を理解し、スポーツ指導の計画、実践、評価方法をはじめとするスポーツ指導者の基盤となる知識を習得する。

2. 授業の到達目標

- ①個人または集団に対するスポーツの1回分のトレーニング計画を立案できる。
- ②個人または集団に対するスポーツ指導の実践と評価方法について説明できる。
- ③選手の発育発達期の特徴を踏まえたスポーツ指導法について理論的に説明できる。
- ④スポーツ指導、トレーニングに関する基本的な知識を記述できる。

3. 成績評価の方法および基準

リアクションペーパー(20%)、グループワーク(40%)、試験(40%)で評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

『公認スポーツ指導者 養成テキスト 共通科目Ⅰ、Ⅲ』 日本体育協会

5. 準備学修の内容

受講する前にこれまで自分が受けてきたスポーツ指導を振り返っておくこと。また、授業中で用いた資料やレポートをすべてひとつのファイルに綴じ、スポーツ指導に関するポートフォリオを作成すること。

6. その他履修上の注意事項

- ・スポーツ指導について学ぶ学生としてふさわしい態度と身なりで受講すること。
- ・受け身にならず、主体的に学ぶ姿勢で臨むこと。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---|
| 【第1回】 | オリエンテーション:授業の進め方、評価方法、受講上の留意点 |
| 【第2回】 | スポーツ指導の在り方①:学校体育と運動部活動 |
| 【第3回】 | スポーツ指導の在り方②:体罰 |
| 【第4回】 | 選手のメンタルマネジメント:メンタルトレーニング、プレッシャー、あがり、スランプの対策) |
| 【第5回】 | 指導者のメンタルマネジメント、スポーツ指導者の言葉かけ |
| 【第6回】 | 発育発達期の身体的特徴とそれに関わる傷害、病気 |
| 【第7回】 | 発育発達期のプログラム、運動・スポーツのトレーニング |
| 【第8回】 | トレーニング理論の基礎①:トレーニングの種類①(スピードトレーニング) |
| 【第9回】 | トレーニング理論の基礎②:トレーニングの種類②(筋力、持久力トレーニング) |
| 【第10回】 | トレーニング計画の作成(グループワーク)①:対象の選定(発育発達期を踏まえた指導計画の作成) |
| 【第11回】 | トレーニング計画の作成(グループワーク)②:指導環境に合わせた指導計画の作成 |
| 【第12回】 | トレーニング計画の作成(グループワーク)③:選手、指導者のメンタルマネジメントを踏まえた指導計画の作成 |
| 【第13回】 | トレーニング計画の作成(グループワーク)④:プレゼン方法の工夫 |
| 【第14回】 | トレーニング計画の発表①:前半グループの発表の総括 |
| 【第15回】 | トレーニング計画の発表②とまとめ:発表の総括と講義内容の振り返り、試験について |