

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)

大学スポーツの意義・価値を理解する。意義・価値を理解した上で、競技者としてどのように活動し、何が必要なのかを学び、自己の競技力向上につなげる。

また、いち競技者に留まらないで、チーム内のリーダーとしてチーム力の向上ができる人物になれるように、リーダーの必要性・リーダーシップのあり方・チーム運営・マネジメント等を理解し資質を高める。

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、チーム運営に反映させる考え方を身につける。

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、プレゼンテー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のフィードバックも行い評価する。

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、自分の考え・意見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、足らざるを知る、エンジョイ
- 【第3回】 生活の安定、安心、安全
- 【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