

スポーツ指導者の基礎Ⅰ

科目ナンバリング SPS-103
選択 2単位

細川 史裕

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」に準じて、スポーツ指導者として必要な基礎的知識とスキルについて講義します。

2. 授業の到達目標

スポーツ指導者としての基礎知識を身につけることと、授業で得られた知識を生かし、「スポーツを安全に、正しく、楽しく」指導し、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えられるようになる能力の習得を目標とします。

3. 成績評価の方法および基準

単位認定には総授業時間数の80%以上の出席、試験採点結果が60%以上の得点、レポート課題やプレゼンテーションにおける得点が60%を超えることが必要です。

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

次週講義テーマの重要ポイントについて、レポートでまとめること

6. その他履修上の注意事項

本講義では、グループディスカッションやグループワーク、プレゼンテーションなどの内容が多いためより積極的な講義の参加を求めます。

また講義時間内の食事(ガムを含む)は禁じています。

7. 授業内容

- 【第1回】 授業ガイダンス:
授業の進め方、受講上の留意点などについての説明をします
- 【第2回】 指導者の役割①:
スポーツ指導者とはについて学びます
- 【第3回】 指導者の役割②:
指導者の心構え・視点について学びます
- 【第4回】 指導者の役割③:
コーチングの基本的な理論について学びます
- 【第5回】 スポーツと文化:
スポーツと取り巻く文化について学びます
- 【第6回】 コーチングのスキル:
「オープンクエスション」と「クローズドクエスション」について学び、選手の考えを引き出すテクニックを学びます
- 【第7回】 スポーツと栄養:
スポーツにおける栄養の重要性や関係性について学びます
- 【第8回】 スポーツの心理①:
スポーツにおける動機づけ(自己決定理論)を学びます
- 【第9回】 スポーツの心理②:
コーチングの心理(制御行動、自律性支援行動)を学びます
- 【第10回】 スポーツの心理③:
さまざまな指導者の言葉から、制御行動と自律性支援行動を見抜きより良いコーチングとはについてディスカッションを行います
- 【第11回】 体力とは:
スポーツにおける体力についての知識を学び、専門種目ではどのような体力が必要なのかグループワークを行います
- 【第12回】 トレーニングの種類:
「体力」とはについて得られた知識をもとに、高めるためにはどのようなトレーニングが必要なのかを学びます
- 【第13回】 トレーニングの進め方:
第10回、第11回で得られた知識をもとに、どのようなトレーニングをどのようなプランで行うべきなのかを学びます
- 【第14回】 復習
- 【第15回】 まとめとテスト