スポーツ指導者の基礎Ⅰ

科目ナンバリング　SPS-102
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：
「オープンクエスチョン」と「クローズドクエスチョン」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