

スポーツ指導者の基礎Ⅰ

科目ナンバリング SPS-105
選択 2単位

木戸 清孝

1. 授業の概要(ねらい)

日本スポーツ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、競技者育成の基本的用語や知識、指導法を身につけ、日本スポーツ協会に必要とされている理念や最低限必要な知識等を学ぶ。また、授業内でのディスカッションやグループワークを通し、スポーツ指導に対する自分なりの考えを待てるようになることを目指す。

2. 授業の到達目標

スポーツ指導者の専門的用語を理解する。
スポーツ指導者としての専門的知識と指導法を説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・試験得点結果が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%
- ・授業外で提出するレポート課題10%

4. 教科書・参考文献

参考文献

日本スポーツ協会 『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

予習:新聞やニュースに取り上げられるスポーツに関して興味・関心を持つこと。
前回の授業の復習をすること

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、まずはしっかりと授業を受け理解すること。
- ・講義中の携帯電話の使用及び飲食は控えること。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス(授業の進め方、評価方法、受講上の留意点)
- 【第2回】 指導者の役割 ～スポーツ指導者とは～
- 【第3回】 指導者との役割～指導者の心構え・視点～
- 【第4回】 傾聴スキルについて学ぶ(グループワーク)
- 【第5回】 指導者の役割～コーチングの～コーチングの基本的な理論～
- 【第6回】 コミュニケーションスキルを学ぶ(グループワーク)
- 【第7回】 体力とは
- 【第8回】 トレーニングの進め方
- 【第9回】 トレーニングの種類
- 【第10回】 スポーツと心
- 【第11回】 スポーツの心理 ～スポーツにおける動機づけ～
- 【第12回】 コーチングの心理 ～チーム目標と個人目標～
- 【第13回】 コーチングの心理 ～指導者による心理的サポート～
- 【第14回】 貴方にとってスポーツ指導者とは?(グループディスカッション)
- 【第15回】 まとめ、テスト