# 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）

トップアスリートコースを対象とした科目になります。講義を通じてPDCAサイクルを理解し実践することで、目標に向かって問題解決、競技力向上が自主的にできることを目的にしています。

競技の場面だけでなく、所属クラブ内のチーム運営、マネジメントにおいてリーダーシップを発揮し、競技者としてだけでなく、将来の指導的立場としての資質を高めることも目的としています。

授業内で積極的に自分の意見を発言・発表する機会を設ける。発表するために要点の整理と、他者の意見を聞くことで価値観の多様性を学び、競技者としての経験に還元することをねらいとしています。

前後期の講義を通して、大学スポーツの意義・価値を理解し、社会人として活躍する素地を醸成することにつなげます。

2. 授業の到達目標

・自ら目標設定を行える
・PDCAサイクルの理解し、実践ができる
・自分の意見を整理してアウトプット(レポート、発表)できる

3. 成績評価の方法および基準

出席状況とレポートで成績をつけます。

毎回の講義後にレポートの提出を求めます。内容はPDCAサイクルと講義内容についての自分の考えをまとめたものになります。

あからさまに授業態度が悪い学生においては減点処置をします。

4. 教科書・参考文献

参考文献
本田賢広　実践1on1ミーティング　日経文庫

5. 準備学修の内容

授業内で作成した計画に基づいた所属クラブでの活動を振り返れるようにしてください。授業内で活動について確認・評価を行います。

6. その他履修上の注意事項

ノートパソコンをお持ちの学生は、授業への持参をお願いします。授業内でノートパソコンを使いノートを取り、そちらをレポートとして提出してもらう予定です。

授業内で学生同士での意見交換を多く実施します。他者の意見を受け入れること、また興味を持って質問することを心がけてください。

7. 授業内容

【第1回】　授業内容・進め方・注意事項の説明
【第2回】　目的設定
【第3回】　自分のためとチームのため
【第4回】　生活の安定・安心
【第5回】　PDCAサイクル
【第6回】　Can、Must、Will
【第7回】　成長のサイクル(気づく、やる、わかる、できる)
【第8回】　論点、主張、論拠
【第9回】　特徴と状態
【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】　事実と捉え方(ポジティブ、ネガティブ)
【第12回】　実力を発揮するための準備
【第13回】　期待と自信
【第14回】　内発的・外発的動機付け
【第15回】　振り返り