

チームづくりとトレーニング

科目ナンバリング HSS-202
選択 2単位

成家 篤史

1. 授業の概要(ねらい)

現代のスポーツにおけるチームづくりの重要性を理解し、チームビルディングの方法を実践的に習得する。そのうえで、最新の科学的な知見を基にした効果的なトレーニングの目的と方法について理解を深める。

2. 授業の到達目標

- ・現代のスポーツにおけるチームづくりの重要性を理解し、チームビルディングの方法を実践的に習得することができる。
- ・効果的なトレーニングの目的と方法について理解することができる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・授業内の提案、発表、発言内容、参加態度(60%)
- ・総括的テスト(40%)

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会 『リファレンスブック』 日本スポーツ協会

5. 準備学修の内容

- ・テキストを予め読み、内容の概略の理解に努めること。

6. その他履修上の注意事項

・現代のスポーツ場面にいて、何を大切にしていなければならないのかということをも自分なりに考え、受け身として学ぶのではなく、積極的な姿勢で授業に参加してほしい。

7. 授業内容

- 【第1回】 本授業の目的と学修についてオリエンテーション
- 【第2回】 スポーツトレーニングの基本的な考え方
- 【第3回】 スポーツトレーニングの理論体系
- 【第4回】 持久力を高めるトレーニング
- 【第5回】 運動学習理論
- 【第6回】 発達段階とスキルトレーニング
- 【第7回】 メンタルトレーニング
- 【第8回】 コーチング環境の特徴
- 【第9回】 ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング(オープンスキル系)
- 【第10回】 ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング(クローズドスキル系)
- 【第11回】 バイオメカニクスとハイパフォーマンススポーツ
- 【第12回】 チームビルディングの目的と方法
- 【第13回】 スポーツ組織の組織文化論
- 【第14回】 スポーツ組織のマネジメント
- 【第15回】 本授業のまとめと評価テスト