

**2020年度**  
**スポーツ・サイエンス・インスティテュート (SSI)**  
**講義概要 (シラバス)**



**法政大学**

# 科目一覧

【発行日：2020/5/1】最新版のシラバスは、法政大学 Web シラバス (<https://syllabus.hosei.ac.jp/>) で確認してください。

【A9000】	スポーツ指導論 [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	1
【A9001】	アスリート育成指導法 [山田 快] 春学期授業/Spring	2
【A9002】	スポーツ医学Ⅰ [伊藤 マモル] 春学期授業/Spring	3
【A9003】	スポーツ医学Ⅱ [伊藤 マモル] 秋学期授業/Fall	4
【A9004】	スポーツ心理学 [飯田 麻紗子] 春学期授業/Spring	5
【A9005】	トレーニング科学 [春日井 有輝] 秋学期授業/Fall	6
【A9006】	スポーツ経営論 [岩村 聡] 秋学期授業/Fall	7
【A9007】	スポーツ学入門 [千葉 陽子] 春学期授業/Spring	8
【A9008】	生涯健康論 [吉田 康伸] 春学期授業/Spring	9
【A9009】	トップアスリート論 [吉田 康伸] 秋学期授業/Fall	10
【A9010/A9046】	スポーツ方法論/スポーツ方法論Ⅰ [鈴木 敦] 秋学期授業/Fall	11
【A9011】	スポーツ文化論 [佐良土 茂樹] 春学期授業/Spring	12
【A9012】	スポーツ栄養学Ⅰ [杉山 明美] 春学期授業/Spring	14
【A9013】	スポーツ栄養学Ⅱ [杉山 明美] 秋学期授業/Fall	15
【A9014】	コンディショニング科学Ⅰ [小菅 亨] 春学期授業/Spring	16
【A9015】	コンディショニング科学Ⅱ [小菅 亨] 秋学期授業/Fall	17
【A9016】	スポーツメンタルトレーニング論 [千葉 陽子] 秋学期授業/Fall	18
【A9017】	身体の測定と評価 [北林 保] 春学期授業/Spring	19
【A9018】	スポーツ生理学 [森嶋 琢真] 秋学期授業/Fall	20
【A9019】	リーダーシップ論Ⅰ [浅井 玲子] 春学期授業/Spring	21
【A9020】	リーダーシップ論Ⅱ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	22
【A9021】	スポーツビジネス論Ⅰ [岩村 聡] 春学期授業/Spring	23
【A9022】	スポーツビジネス論Ⅱ [岩村 聡] 秋学期授業/Fall	24
【A9023】	スポーツと法Ⅰ [森 浩寿] 春学期授業/Spring	24
【A9024】	スポーツと法Ⅱ [森 浩寿] 秋学期授業/Fall	25
【A9025】	アスリートのキャリアマネジメント [千葉 順] 秋学期授業/Fall	26
【A9026】	スポーツメディア論 [海老名 徳雪] 春学期授業/Spring	27
【A9027/A9047】	スポーツ産業論/スポーツ産業論Ⅰ [吉岡 那於子] 春学期授業/Spring	28
【A9028】	スポーツマーケティング論 [吉岡 那於子] 春学期授業/Spring	29
【A9037】	アスリートキャリア論 [笠井 淳] 秋学期授業/Fall	30
【A9038/A9048】	スポーツ振興論/スポーツ振興論Ⅰ [山田 稔] 秋学期授業/Fall	31
【A9039】	スポーツ情報戦略論 [中谷 英樹] 春学期授業/Spring	32
【A9044/A9049】	スポーツ組織論/スポーツ組織論Ⅰ [日比 千里] 秋学期授業/Fall	33
【A9040】	トレーニング理論と実践 [小平 豊海] 春学期授業/Spring	34
【A9041】	トレーニング理論と実践 [小平 豊海] 春学期授業/Spring	35
【A9042】	トレーニング理論と実践 [小平 豊海] 秋学期授業/Fall	36
【A9043】	トレーニング理論と実践 [小平 豊海] 秋学期授業/Fall	37
【A9045】	身体運動学演習 [鈴木 良則] 秋学期授業/Fall	38
【A9051】	スポーツ実習Ⅰ [朝比奈 茂] 春学期授業/Spring	39
【A9052】	スポーツ実習Ⅱ [朝比奈 茂] 秋学期授業/Fall	40
【A9050】	オリンピック・パラリンピックを考える [鈴木 良則] 秋学期授業/Fall	41
【A9200】	スポーツ指導論 [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	42
【A9201】	アスリート育成指導法 [山田 快] 春学期授業/Spring	43
【A9202】	スポーツ医学Ⅰ [瀬戸 宏明] 春学期授業/Spring	44
【A9203】	スポーツ医学Ⅱ [瀬戸 宏明] 秋学期授業/Fall	45
【A9204】	スポーツ心理学 [飯田 麻紗子] 春学期授業/Spring	46
【A9205】	トレーニング科学 [春日井 有輝] 秋学期授業/Fall	47
【A9206】	スポーツ経営論 [川田 尚弘] 秋学期授業/Fall	48
【A9207/A9258】	スポーツ方法論/スポーツ方法論Ⅰ [佐藤 祐輔] 春学期授業/Spring	49
【A9208】	スポーツ文化論 [海老島 均] 秋学期授業/Fall	51
【A9209】	スポーツ栄養学Ⅰ [杉山 明美] 春学期授業/Spring	52
【A9210】	スポーツ栄養学Ⅱ [杉山 明美] 秋学期授業/Fall	53
【A9211】	コンディショニング科学Ⅰ [朝比奈 茂] 春学期授業/Spring	54

【A9212】	コンディショニング科学Ⅱ [朝比奈 茂] 秋学期授業/Fall	55
【A9213】	スポーツ生理学 [春日井 有輝] 秋学期授業/Fall	56
【A9214】	リーダーシップ論Ⅰ [浅井 玲子] 春学期授業/Spring	57
【A9215】	リーダーシップ論Ⅱ [浅井 玲子] 秋学期授業/Fall	58
【A9216】	セルフケア論 [越部 清美] 秋学期授業/Fall	59
【A9217/A9260】	スポーツ振興論/スポーツ振興論Ⅰ [山田 稔] 秋学期授業/Fall	60
【A9218/A9259】	スポーツ産業論/スポーツ産業論Ⅰ [井上 尊寛] 春学期授業/Spring	61
【A9219】	スポーツ社会学 [海老島 均] 春学期授業/Spring	62
【A9220】	アスリートキャリア論 [成田 道彦] 秋学期授業/Fall	63
【A9221】	スポーツメディア論 [海老名 徳雪] 秋学期授業/Fall	64
【A9222】	トレーニング理論と実践 [佐藤 彩乃] 秋学期授業/Fall	65
【A9228】	スポーツ実習 (テニス)Ⅲ [植村 直己] 春学期授業/Spring	66
【A9229】	スポーツ実習 (テニス)Ⅳ [植村 直己] 秋学期授業/Fall	67

HSS101LB

## スポーツ指導論

浅井 玲子

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ指導に関わる知識や考察を深め、自分自身の「理想の指導者像」の獲得を目指す。

「どのような指導者が求められているのか」「どのような指導者でありたいか」について共に学び、考える中で自分なりの指導者像を描くための礎となることが本講義のテーマである。

その過程を通じて、指導者とはどのような存在かについての考察を深め、指導のために必要な知識の概要や視点を獲得していく。

## 【到達目標】

- ・スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける
- ・多様なニーズに対応するスポーツ指導や育成についての知識を身につける
- ・指導者という視点を通して選手としての自己理解を深め、自分自身の指導スタイルについての考察を深める
- ・理想の指導者像の獲得への足場をつくる

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

スポーツ指導やコーチングに関する知識に興味のある学生や、体育教員、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者「コーチ1」等の取得を希望する者を対象とし、「生涯スポーツ社会」を担うスポーツ指導者の為の授業内容とします。日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ～Ⅲのテキストをベースに、パワーポイントや配布資料を使用して授業を進行します。毎授業内で、テーマに沿った課題を設定し、リアクションペーパーの提出を求めます。

授業内容によってグループによる話し合いや課題解決などが行われることがあります。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ】 1. スポーツ指導者とは	①スポーツの意義と価値②公認スポーツ指導者とは③望ましい公認スポーツ指導者とは④安全で、正しく、楽しいスポーツの場を確保するに⑤あなたが理想とするスポーツ指導者とは⑥スポーツの価値を伝える指導者⑦スポーツライフの構築とスポーツ指導者⑧スポーツ指導者として求められる心構え⑨ジュニア対象指導者の重要性
第2回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ】 2. スポーツ指導者の倫理	①倫理的問題が生じやすい構造的要因②表面化しにくい倫理的問題への対応③倫理に反する行為や言動④倫理に反する行為がもたらす影響
第3回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ】 3. 指導者の心構え・視点	①主体はプレイヤーである②スポーツの基本は個性と自主性の尊重④コミュニケーションスキルとしての「コーチング」⑤コーチングの基本的な理論⑥スポーツ指導者のコミュニケーションスキル⑦上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方⑧指導者の役割は「環境」を作ること
第4回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ・特別講演】 4. 世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	外部講師を招聘し（予定）、指導現場の実際の体験を踏まえて「世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割」について考察する
第5回	【指導計画と安全管理】 1. 指導計画の立て方	①スポーツ指導計画の重要性②スポーツ指導計画立案の原則③指導計画立案の準備④指導計画の種類⑤指導計画の実施、変更、検証
第6回	【指導計画と安全管理】 対象者に応じた指導	性差・発達段階に応じた指導

第7回	【指導計画と安全管理】 2. スポーツ計画と安全管理	①スポーツにおける安全確保の知識②施設・用具の点検③スポーツ活動における安全確保のための具体的行動④スポーツにおける保険制度
第8回	【スポーツと法】 1. スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	①危機管理体制の整備（リスクマネジメント）②スポーツに事故における法的責任③スポーツ事故判例
第9回	【スポーツと法】 2. スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権
第10回	【指導者の役割Ⅱ】 プレイヤーと指導者の望ましい関係	①望ましいプレイヤー像とは②自ら考え工夫する環境とは
第11回	【指導者の役割Ⅱ】 プレイヤーと指導者の望ましい関係	③コーチングスキル「観察」&「承認」④その他のコーチングスキル
第12回	【指導者の役割Ⅱ】 ミーティングの方法	①ミーティングとは②なぜミーティングをするのか③ミーティング実施のポイント④指導者としてのモラル
第13回	【指導者の役割Ⅱ】 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	①世界における競技スポーツの競争環境②世界の舞台を目指すパスウェイ③世界を目指した育成における指導者の役割
第14回	総括（授業内試験）	習熟度確認のための試験を実施

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間程度を標準とする。授業内で配布される資料は次回授業や試験時に使用する可能性があるため、出席できなかった際にも授業内容を確認し、課題については各自取り組むこと。授業内で扱った内容について、自身の活動に持ち帰り考察を深め授業に臨むこと。授業内容に関連するスポーツ指導に関する時事事象について、情報収集を行うこと。

## 【テキスト（教科書）】

特に使用しません。

## 【参考書】

随時必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

- ① 配分
  - i 授業内評価 50%
  - ii 試験 50%
- ② 評価基準
  - i 授業内評価 授業内での取り組みについて評価対象とします。各回授業のテーマにしたがって提出するリアクションペーパーの内容や、グループワークへの参加姿勢などをもとに評価を行います。
  - ii 試験 授業内容の習熟度、理解度を知るための試験を実施します。

## 【学生の意見等からの気づき】

授業内において、スポーツ指導に関する時事事象を取り上げたことで理解が深まったとの意見が多く見られました。本年度も、実際の指導現場での事象とリンクする内容を心がけます。中間と後半の授業において、まとめとふり返しを実施したことで試験に向けての準備に役立ったようですので、本年度も適宜、まとめとふり返しを行って行きます。

## 【その他の重要事項】

- ・各回の授業順序、特別講師は講師の特別の事情等により変更する場合があります。その際には事前にお知らせします。
- ・忌引き、競技における試合の為の欠席等については、所定の用紙に必要事項を記入したものを可及的速やかに担当教員へ提出し指示を受けてください。

## 【Outline and objectives】

This course introduces the foundations of sports coaching to students taking this course.

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the sports coaching
- ・ Discover individual ideal coaching style

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

HSS102LB

## アスリート育成指導法

山田 快

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートの成長を支援（指導・育成）する上で修得しておくべき基礎知識を学び、その理解を深める。

## 【到達目標】

アスリートとそのアントラージュ（取り巻く関係者）を支援し、成長を導く上で欠くことのできない基礎知識や実践手法について理解を深め、それらをスポーツの現場で活かせるようになる。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

本授業は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するに当たって受講が必要となる、講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられている。それに伴い、同協会が指定する「公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、授業を進めていく。  
※今般の新型コロナウイルス感染症拡大の影響に鑑みて、本年度春学期における少なくとも前半はオンラインでの開講となる。それに伴い、当初計画していた授業構成の変更について、都度学習支援システムで通知する。また、本授業の開始は5月7日とし、当日までにオンライン授業実施の流れなど、詳細を学習支援システムに提示する。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本授業の概要を解説し、単位認定の基準や受講に当たっての心得などを伝達する。 スポーツが人間や社会にとって、どのような意味を持つのかについて学ぶ（Ⅰ-1-①）。
第2回	文化としてのスポーツ	文化としてのスポーツとは何かについて学ぶ（Ⅰ-1-②）。
第3回	体力とは	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-①）。
第4回	トレーニングの進め方	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-②）。
第5回	トレーニングの種類	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-③）。
第6回	社会の中のスポーツ	現代社会におけるスポーツの特徴について学ぶ（Ⅱ-1-①）。
第7回	我が国のスポーツプロモーション①	諸外国のスポーツプロモーション（スポーツの普及・促進や発展）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第8回	我が国のスポーツプロモーション②	我が国のスポーツプロモーション（スポーツの普及・促進や発展）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第9回	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	トップアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割や持つべき視点について学ぶ（Ⅲ-9-①）。
第10回	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	トップアスリートの育成・強化に求められる取り組みとその評価方法について学ぶ（Ⅲ-9-②）。
第11回	競技力向上のためのチームマネジメント①	チームマネジメントとは何かについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第12回	競技力向上のためのチームマネジメント②	アスリート個人やチームの競技力向上に当たり、チームがどうあるべきなのかについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第13回	競技力向上のための情報とその活用	アスリートの競技力向上に当たり、活用すべき情報と持つべきグローバルな視点について学ぶ（Ⅲ-9-④）。
第14回	総括	本授業で学習した内容を総括し、課題レポートを作成する。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビや雑誌、インターネットなど、多様な情報媒体から得られるスポーツの動向に鋭敏になり、積極的に目を向けるよう心がける。その情報を授業で学習した事柄と照らし合わせ、スポーツに関わる最新の動向について知り、考えながら学習内容を復習する。また、次回の受講に向けて、心身の状態を十分に整え、毎回の授業に臨む（1回の授業につき、4時間以上を目安に主体的な学習活動に励む）こと。

## 【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

## 【参考書】

必要に応じて、適宜紹介する。

## 【成績評価の方法と基準】

毎回の参加を前提に、授業への参画状況（70%）を要目として、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味し、総合的に評価する。欠席および遅刻は、嚴重に取り扱うため、心して受講すること。

## 【学生の意見等からの気づき】

まずは、現在置かれているアスリートとしての立場から、競技活動を充実させることにつながる情報を提供したい。その上で、コーチとしての立場から、各自が専門とする競技やアスリートとコーチの関係づくり、自己研鑽などに関する考えを深めることができるような知識や事例の提供にも努める。

## 【Outline and objectives】

The purpose of this class is to understand the essential fundamental knowledge for sport coaching.

HSS103LB

## スポーツ医学 I

伊藤 マモル

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てることと、運動学的知識を運動不足や疾病の予防、治療、リハビリテーションなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

運動やスポーツは多くの人たちの人生を豊かにするための重要なツールといえる。運動やスポーツは至適レベルであれば身体にプラス効果となるが、過度な運動や運動不足は害をもたらす。このような視点から、医学と運動学の双方向に応用するための基礎知識を学習することで、知的アスリートを目指すための知識と態度を養う。

## 【到達目標】

1. 基本的な解剖学用語を使用できる
2. 骨、骨格筋、神経の代表的な名称を述べるができる
3. 健康づくりにおける運動の効果を列挙できる
4. スポーツ外傷と障害を分類できる
5. 「止血」および「RICE 処置」の意義と適切な手順を解説できる
6. テーピングの目的と効果を説明できる
7. 心肺蘇生法の「重要性」と「適切な手順」を説明できる
8. 競技に関連した食材の選択方法について説明できる
9. 運動中の水分補給の重要性を述べるができる
10. アスリートに多い内科的障害や疾患（特に感染症）の「原因」「予防対策」「対処法」を整理できる
11. アスリートに多い整形外科的障害や疾患の「原因」「予防対策」「対処法」を整理できる
12. 心理的ストレスの対処法について述べるができる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科：現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期の少なくとも前半は、オンラインでの開講となる。それにともなう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示する。

本授業の開始日は5月11日とし、この日までに具体的なオンライン授業の方法などを、学習支援システムで提示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	①シラバスの確認 ②授業の進め方およびルールと評価方法 ③授業計画と習熟度確認試験 ④授業支援システムへのメールアドレス登録と Google フォームの実施
2	スポーツ医学で用いる専門用語	①骨、骨格筋、神経の代表的な名称 ②基本的な解剖学用語 ③習熟度確認試験
3	スポーツと健康	①加齢、健康の定義、生活習慣病など ②運動の継続が健康に及ぼす効果 ③運動の中断が健康に及ぼす効果 ④習熟度確認試験
4	スポーツ活動中に多いケガや病気	①スポーツ傷害総論 ②スポーツ活動中に多いケガ ③スポーツ活動中に多い病気 ④習熟度確認試験
5	救急処置	①頭部・頸部の外傷 ②突然死と心肺蘇生法 ③止血法 ④閉鎖湿潤療法 ⑤RICE処置 ⑥テーピング ⑦習熟度確認試験
6	アスリートの栄養摂取と食生活	①競技に関連した食材の選択について ②運動中の水分補給 ③習熟度確認試験

7	前半の総括	①スポーツと健康 ②スポーツ中に多いケガや病気 ③救急処置 ④アスリートの栄養摂取と食生活
8	アスリートの内科的障害と対策	①アスリートに多い内科的障害や疾患（特に感染症）として、主に熱中症および運動性貧血 ②習熟度確認試験
9	アスリートの足関節・アキレス腱・下腿部における外傷・障害と対策	①アスリートに多い足関節・アキレス腱・下腿部の外傷と障害 ②習熟度確認試験
10	アスリートの膝関節・大腿部における外傷・障害と対策	①アスリートに多い膝関節・大腿部の外傷と障害 ②習熟度確認試験
11	アスリートの肩関節・上肢における外傷・障害と対策	①アスリートに多い肩関節・上肢の外傷と障害 ②習熟度確認試験
12	アスリートの腰部・股関節における外傷・障害と対策	①アスリートに多い腰部・股関節の外傷と障害 ②習熟度確認試験
13	スポーツによる精神障害と対策	①心のケア ②アスリートにおける心理的問題 ③アスリートのパフォーマンスの問題 ④心理的ストレスの対処法 ⑤習熟度確認試験
14	後半の総括	①アスリートの内科的障害と対策 ②アスリートの外傷・障害と対策 ③スポーツによる精神障害と対策

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。毎回の授業資料を授業支援システム上に掲載するので、受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』増補改訂版、日本文芸社  
（授業中に使用した資料は授業支援システムでダウンロード可）

## 【参考書】

1. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
2. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社
3. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナベイスports外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
4. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書

※ 講義で使用するスライド画像資料（市ヶ谷地区と多摩地区の配布資料は講義担当者が異なるため注意）は、「授業支援システム」からダウンロードできる。

## 【成績評価の方法と基準】

当面の間、オンラインでの開講となったことにともない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始後、授業運営が落ち着いた時点で学習支援システムを利用して周知します。

## 【学生の意見等からの気づき】

使用するスライドは、「文字の大きさ」「空きスペース」などを調整し、より見やすくする。

## 【学生が準備すべき機器他】

授業支援システムにアクセスできるスマートホン、タブレット端末、ノートパソコンなどのいずれかが必要である。

## 【その他の重要事項】

スポーツ医学 I の単位取得者および再履修者は、秋学期に開講する「スポーツ医学 II」を受講できる。

※ スポーツ医学 I を履修せずにスポーツ医学 II の単位のみを取得することはできない。しかし、2018 年度生までは特別にそれを認める。

※ 国際大会、大学対抗戦などにともなう合宿および試合、あるいは忌引き、感染症予防法に定められた病気以外の自己都合によって中間試験および期末試験を欠席した場合は、追再試（特別配慮）は行わない。

## 【Outline and objectives】

Learn basic knowledge effective for both medicine and kinematics. Viewpoints are as follows.

1. Learn medical knowledge to improve competitiveness of athletes
  2. Learn medical knowledge to improve health care of athletes
  3. Learn basic emergency measures in the sports scene
  4. Learn prevention and treatment against exercise deficit diseases and infectious diseases
  5. Learn exercise therapy and rehabilitation
- The purpose of this subject is to cultivate the knowledge and attitude necessary for intellectual athletes.

HSS104LB

## スポーツ医学Ⅱ

伊藤 マモル

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学Ⅱはスポーツ医学Ⅰの単位取得者および再履修者を対象に授業を行う。

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てることと、運動学的知識を運動不足や疾病の予防、治療、リハビリテーション、コンディショニングなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

運動やスポーツは多くの人の人たちの人生を豊かにするための重要なツールといえる。運動やスポーツは指摘レベルであれば身体にプラス効果となるが、過度な運動や運動不足は害をもたらす。このような視点から、医学と運動学の双方に活用するための基礎知識を学習することで、スポーツ傷害の予防とコンディショニングを連携できる知的アスリートとしての態度と知識を養う。

## 【到達目標】

1. サプリメントを利用する場合の注意点を列挙できる
2. スポーツにおける栄養の意義を解説できる
3. 基本的な解剖学用語を使用できる
4. 骨、骨格筋、神経の代表的な名称を述べるができる
5. 閉鎖循環系の働きとエネルギー供給の仕組みを解説できる
6. スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語（主に機能解剖的な用語）を使用できる
7. 不良な姿勢と対処法の知識がある
8. アスリートの健康管理（コンディショニング）の重要性を説明できる
9. アスリートに有用な睡眠について解説できる
10. 測定評価の意義を解説できる
11. リハビリテーションとコンディショニングの違いを説明できる
12. 疲労と筋肉痛の違いを説明できる
13. 超音波とマイクロカレントの効果の違いを解説できる
14. 温冷交代浴の効果の説明できる
15. セルフコンディショニングの技能を列挙できる
16. ストレッチングの留意点を述べることができる
17. アイシングの手順を正しく理解している
18. 高地や寒冷地、水中などでの特殊環境下のスポーツ傷害について説明できる
19. ドーピングの意義を説明できる
20. サプリメントと薬物の違いを説明できる

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

スポーツ医学Ⅱはスポーツ医学Ⅰで習得した内容を基礎に授業を進める。

本科目では、スポーツ競技のパフォーマンスを安定的かつ長期的に維持するために極めて重要であるアスリートの「健康管理（コンディショニング）」に主眼をおいた内容に具体的事例を含めて学習する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	①シラバスの確認 ②授業の進め方およびルールと評価方法 ③授業計画と習熟度確認試験 ④授業支援システムへのメールアドレス登録と Google フォームの実施
2	スポーツと栄養	①スポーツにおける栄養の意義 ②サプリメントを利用する場合の諸注意 ③習熟度確認試験
3	運動器の仕組みと働き	①基本的な解剖学用語の確認 ②骨、骨格筋、神経の代表的な名称の確認 ③習熟度確認試験
4	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	①呼吸循環器系の働きとエネルギー供給の仕組み ②習熟度確認試験

5	スポーツバイオメカニクスの基礎	①スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語 ②機能解剖からのスポーツ傷害 ③不良な姿勢とスポーツ傷害の関係 ④不良なシューズとスポーツ傷害の関係 ⑤習熟度確認試験
6	アスリートの健康管理	①アスリートの健康管理 ②コンディショニングとリコンディショニング ③アスリートに有用な睡眠 ④習熟度確認試験
7	前半の総括	①スポーツと栄養 ②運動器の仕組みと働き ③呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 ④スポーツバイオメカニクスの基礎
8	トレーニング計画	①スポーツ傷害の予防に役立つ測定評価 ②トレーニングの種類 ③ピリオダイゼーション ④習熟度確認試験
9	アスレティックリハビリテーション	①リハビリテーションとは ②理学療法と作業療法 ③さまざまな運動療法 ④アスレティックリハビリテーション ⑤習熟度確認試験
10	疲労とコンディショニング	①セルフコンディショニング ②電気治療のメカニズムと使用時の注意 ③習熟度確認試験
11	コンディショニングの手法	①疲労と筋肉痛の違い ②さまざまなセルフコンディショニング ③ストレッチング ④アイシング ⑤温冷交代浴 ⑥習熟度確認試験
12	特殊環境下での対応	①高地や寒冷地におけるスポーツ障害 ②水中におけるスポーツ障害 ③習熟度確認試験
13	ドーピングの防止	①ドーピングの意義 ②嗜好品とドーピング ③サプリメントと薬物の違い ④習熟度確認試験
14	総括	①トレーニング計画 ②アスレティックリハビリテーション ③疲労とコンディショニング ④コンディショニングの手法 ⑤特殊環境下での対応 ⑥ドーピングの防止

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。毎回の授業資料を授業支援システム上に掲載するので、受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』増補改訂版、日本文芸社  
（授業中に使用した資料は授業支援システムでダウンロード可）

## 【参考書】

1. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
  2. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社
  3. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
  4. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
- ※ 講義で使用するスライド画像資料（市ヶ谷地区と多摩地区の配布資料は講義担当者が異なるため注意）は、「授業支援システム」からダウンロードできる。

## 【成績評価の方法と基準】

1. スポーツ医学Ⅰの履修者を対象に評価を行う
2. 授業内試験の結果を総合的に評価する…（ ）内の％は評価配分
  - ① 習熟度確認試験またはリアクションペーパーを10回実施する（30％）…前回または当日の授業で扱ったテーマの要点に関する習熟度を評価する。
  - ② 中間試験を実施する（35％）…当日は前半に通常講義を行い、後半40分を試験に当てる。出題範囲は授業中に扱った本科目の基礎となる解剖学用語や専門用語に関してであり、その習熟度を計測する。※中間試験の正答率が60％以下だった者には、ポート提出を促すが強制はしない。このレポートの詳細については授業中に説明する。
  - ③ 期末試験を実施する（35％）…出題範囲は第1回以降の全てであり、特に到達目標に書かれた項目全てに対する到達度を測定する。

**【学生の意見等からの気づき】**

使用するスライドは、「文字の大きさ」「空きスペース」などを調整し、より見やすくする。

**【学生が準備すべき機器他】**

授業支援システムにアクセスできるスマートホン、タブレット端末、ノートパソコンなどのいずれかが必要である。

**【その他の重要事項】**

スポーツ医学Ⅱはスポーツ医学Ⅰで扱った基礎の内容を元に授業を行うため、スポーツ医学Ⅰの授業を履修してから受講すること。

※ 国際大会、大学対抗戦などともなう合宿および試合、あるいは忌引き、感染症予防法に定められた病気以外の自己都合によって中間試験および期末試験を欠席した場合は、追再試は行わない。

**【Outline and objectives】**

Learn basic knowledge effective for both medicine and kinematics.  
Viewpoints are as follows.

1. Learn medical knowledge to improve compatitiveness of athletes
2. Learn medical knowledge to improve health care of athletes
3. Learn basic emergency measures in the sports scene
4. Learn prevention and treatment against exercise deficit diseases and infectious diseases
5. Learn exercise therapy and rehabilitation

The purpose of this subject is to cultivate the knowledge and attitude necessary for intellectual athletes.

HSS105LB

**スポーツ心理学**

飯田 麻紗子

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

運動・スポーツと心の関係を学ぶ。

**【到達目標】**

発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて理解し、スポーツ場面での実践に活かせるようになることを目指します。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、情報源把握力、信頼関係構築力）」と「状況判断・行動力（主に、自己変革力、環境変革力）」の育成に貢献することを目指します。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

この授業では、スポーツ心理学の実践的なテーマを学習します。運動・スポーツは、私たちの心と深い関わりをもっています。運動・スポーツと心との関係を学ぶことは、効果的に運動・スポーツ指導を実践する上で欠かせません。この講義では、公認スポーツ指導者養成のための共通科目として、発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて、具体的かつ実践的に学び、実践できるようになることを目指します。

少なくとも春学期前半はオンライン授業とし、本授業の開始日は、4月27日とします。なお、初回（4月27日）は、オンライン授業の具体的な実施方法、成績評価等について説明します。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**  
あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**  
なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス、ジュニア期のスポーツ 発育発達過程の身体的特徴、心理的特徴	この授業で扱う全体像を理解し、説明できるようになる。子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-①
2	ジュニア期のスポーツ 発育発達期に多いケガや病気	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-②
3	ジュニア期のスポーツ 発育発達期のプログラム	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-③
4	スポーツの心理Ⅰ スポーツと心	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-①
5	スポーツの心理Ⅰ スポーツにおける動機づけ	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-②
6	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (1)	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-③
7	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (2)	スポーツ指導における心理学的なポイントを理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-③
8	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
9	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
10	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (3)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①



11	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (4)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
12	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (5)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
13	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法を活用して、指導を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②
14	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法を活用して、指導を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目の内容については、復習用の動画が用意されています。とくに、欠席した学生は活用してください。

**【テキスト（教科書）】**

公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ (公) 日本体育協会

**【参考書】**

日本スポーツ心理学会(編)「スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版」大修館書店

**【成績評価の方法と基準】**

1) 授業の到達目標と対応した期末のレポートが 60%、2) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が 40%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価となります。

少なくとも春学期前半がオンライン授業となった為、成績評価の方法と基準も変更します。具体的な成績評価の方法と基準は、初回の授業にて説明します。

**【学生の意見等からの気づき】**

「毎回プリントくれて、授業支援システムに出してくれるので良かった。授業内容も今の自分に十分に生かせる話を聞くことができたので履修して良かった」「動画もおもしろかった」「普段なかなか学ぶことが出来ない、メンタルのことなどを知ることができとてもためになりました。わかりやすい授業ありがとうございました!」「メンタル面でとてもサポートして貰いました。実践的なことも多かったのでこれからの自分の競技力向上へと繋がると感じます。いちばん好きな講義でした」という意見がありました。

この科目は、1 年次から履修可能な必修科目なので、平易に情報提供できるよう努めます。また、授業内レポートを課して、翌週にそのフィードバックを行う授業を展開します。

**【学生が準備すべき機器他】**

ありません。

**【その他の重要事項】**

授業の概要を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。

グループでのワークや、ペアでのワークを行いますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。

この授業の担当教員は、臨床心理士、公認心理師などの有資格者であり、思春期スポーツ選手の心理支援を専門としています。

これまでのスポーツ心理学の研究実績や、現場での部活動指導経験を踏まえ、本講義では事例を交えながら具体的に指導します。

**【Outline and objectives】**

To learn the relationship between exercise / sports and psychological factors.

HSS106LB

**トレーニング科学**

春日井 有輝

配当年次/単位：1~4 年 / 2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

アスリートにおけるパフォーマンス向上と傷害予防を目的としたトレーニング理論と実践方法を学び、自身のトレーニングに活かせるようにすることを目指す。

**【到達目標】**

身体の構造と機能を学習し、運動・トレーニングに対する身体の応答を理解する。また、トレーニングの理論と実践方法を学習し、自身のトレーニングに実践応用できる知識を身につける。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

まず、身体の基本的な構造と機能と、運動およびトレーニングによる身体応答を解説していく。次にレジスタンストレーニング、持久系トレーニング、スピード・アジリティ系トレーニング、プライオメトリックトレーニングの方法を解説し、ウォーミングアップやピリオダイゼーション（トレーニング計画）についても講義する。

(4/20 追記)

4/28 以降、毎週火曜日に講義で使用する予定だった資料を PDF 化したものを、学習支援システムにアップロードしていきます。それとともにレポート課題もアップロードしますので、講義資料を読んだ上でレポート課題に回答し、翌週の月曜までに学習支援システムを用いて提出して下さい。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	本授業の目標や授業の進め方、諸注意などを説明し、「トレーニング科学」について概説する。
2	身体の構造と機能①	神経-筋系を中心に身体の構造と機能を解説する。
3	身体の構造と機能②	心臓血管系・呼吸器系を中心に身体の構造と機能を解説する。
4	身体の構造と機能③	エネルギー供給機構を中心に身体の構造と機能を解説する。
5	トレーニングのバイオメカニクス	トレーニングにおけるバイオメカニクスについて解説する。
6	トレーニング科学概論	トレーニングの原理、原則、生体の適応等について解説する。
7	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン	ウエイトトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
8	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン	主要な持久系トレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
9	プライオメトリックトレーニングのプログラムデザイン	主要なプライオメトリックトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
10	スピード・アジリティ系トレーニングのプログラムデザイン	主要なスピード・アジリティ系の方法について解説する。
11	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの効果と必要性を解説する。加えてストレッチングについても解説する。
12	測定と評価	トレーニングの評価方法（測定）について、具体的な方法を解説する。
13	長期的トレーニング計画の立案	主にピリオダイゼーションについて、期分けの方法や、競技特性の違いを明らかにしながら解説する。
14	スキルの獲得	運動スキルの獲得に関わる要因や獲得過程について解説する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各授業で配布された資料を次回までに復習してください。

**【テキスト（教科書）】**

特に指定しない。必要に応じて授業中に資料を配布する。

**【参考書】**

1. 公認スポーツ指導者テキスト共通科目Ⅲ
2. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版
3. トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編：改訂版（JATI）

**【成績評価の方法と基準】**

各授業中の活動に対する参画状況・授業態度を40%、期末テストを60%の配分として総合的に評価する。

(4/20 追記)

学期途中から教室での講義が可能になった場合は期末試験を実施する予定です。その場合は、オンライン講義期間のレポート課題の点数と期末試験の点数を合わせて成績評価を行います。万が一学期末まで教室での講義が行えない場合は、レポート課題の点数で成績評価をします。

**【学生の意見等からの気づき】**

動画を活用することにより、トレーニングをイメージすることができる。

**【Outline and objectives】**

we aim to learn training theory and practical method for athlete performance improvement and injury prevention.

HSS107LB

**スポーツ経営論**

岩村 聡

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

我が国のスポーツ行政のねらいとしくみを学び、地域におけるスポーツ組織の経営・運営の基本を習得する。

**【到達目標】**

地域におけるスポーツクラブの機能と役割について調査したうえでマネジメントの方法について学習する。特にプログラムサービス事業とクラブサービス事業について、その基本的な進め方を理解するとともに、スポーツ事業の計画・運営・評価ポイントの基礎を身につける。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

スポーツ振興方策の基本を理解するとともに、スポーツ事業の計画の方法や組織のあり方を理解する。また、総合型地域スポーツクラブの構造や地域に対する役割を理解すると同時にその多様性に応じた指導方法も学ぶ。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**  
なし/No

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	イントロダクション	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり
2	地域スポーツクラブの機能と役割（1）	我が国のスポーツ振興
3	地域スポーツクラブの機能と役割（2）	スポーツ行政の仕組みとねらい
4	地域スポーツクラブの機能と役割（3）	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」
5	対象に合わせたスポーツ指導（1）	地域スポーツクラブの必要性
6	対象に合わせたスポーツ指導（2）	地域スポーツクラブの立ち上げと運営
7	スポーツ組織の運営（1）	地域におけるスポーツ経営
8	スポーツ組織の運営（2）	総合型地域スポーツクラブの育成と運営
9	スポーツ組織のマネジメント（1）	スポーツ組織のマネジメント
10	スポーツ組織のマネジメント（2）	スポーツ事業のマーケティング
11	スポーツ組織のマネジメント（3）	スポーツ事業のプロモーション
12	対象に合わせたスポーツ指導（3）	中高年者とスポーツ、障がい者とスポーツ
13	対象に合わせたスポーツ指導（4）	女性とスポーツ
14	まとめ	本講義のまとめ

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。事前に参考書を読んでいることが望ましい。

**【テキスト（教科書）】**

授業時にレジュメを配布する。

**【参考書】**

- (1) 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ、Ⅱ：(公)日本体育協会
- (2) アスレティックトレーナー教本：(公)日本体育協会
- (3) 総合型地域スポーツクラブ：大修館書店
- (4) クラブづくりの4つのドア：文部科学省

**【成績評価の方法と基準】**

授業中に求めるリアクションペーパー等40%、小テスト20%、期末試験40%より評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業環境を適切に保つよう努める。

**【学生が準備すべき機器他】**

特になし

## 【その他の重要事項】

特になし

## 【Outline and objectives】

This course introduces mechanism of sports administration in Japan and master the fundamentals of management and administration of sports organization in the region.

HSS108LB

## スポーツ学入門

千葉 陽子

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業は、SSIにおいてスポーツ科学を学ぶための導入科目として位置づけられる。そのため、国内外における最新のスポーツ科学の動向を概観することにより、当該分野に関連する基礎的な知識の習得を目指すことになる。

## 【到達目標】

1. スポーツ科学がパフォーマンスの向上に資する効果について理解を深める。
2. スポーツと心身の健康の関係について理解を深める。
3. スポーツの文化的側面について理解を深める。
4. スポーツの教育的効果について理解を深める。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

本授業では、「スポーツ」「パフォーマンス」「心身」「健康」「文化」「指導」「教育」をキーワードとし、最新のトピックスを踏まえた講義、実習および事例検討を通じてスポーツ科学分野における広範な知識や情報を習得する。授業で習得した知識や情報を、自らが取り組むスポーツシーンにおいてどのように活かしていくのかを考えることが重要となる。そのため各授業では、習得した知識や情報の活用方法についてまとめたりアクションペーパーに取り組むことになる。本授業開始日は4/21とする。内容は追って掲示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の概要説明
2	スポーツと体育	スポーツの歴史の変遷について学ぶ
3	健康を考える	スポーツと健康の関連について学ぶ
4	身体のメンテナンス	熱中症、水分補給等について学ぶ
5	スポーツ産業	アスリートのキャリア形成とスポーツ関連の資格について学ぶ
6	トレーニングの理論と方法	トレーニングの理論と方法について学ぶ
7	スポーツ障害	スポーツ障害の実際について学ぶ
8	スポーツ政策	Jリーグに関する事例を通してスポーツ政策のあり方について学ぶ
9	スポーツ生理学	パフォーマンス向上のためのスポーツ生理学的基礎について学ぶ
10	スポーツ文化	野球とベースボールを通してスポーツ文化について学ぶ
11	スポーツの指導者Ⅰ	事例を通してスポーツ指導のあり方について学ぶ
12	スポーツの指導者Ⅱ	事例を通してスポーツ指導のあり方について学ぶ
13	健康の科学	飲酒、喫煙、HIV・AIDSについて学ぶ
14	総括	授業のまとめ

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。テレビ、新聞、Web等から発信される種々のスポーツ関連の情報に目を向ける習慣をつけてください。その作業により、本講義内容の理解が深まります。

## 【テキスト（教科書）】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用する。

## 【参考書】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用する。

## 【成績評価の方法と基準】

1. リアクションペーパー（50%）、授業への参画状況（50%）による総合評価。
2. 原則として欠席3回までを評価の対象とするため、初回授業から出席すること。
3. 授業への参画状況とは、単に出席していることを意味するのではなく、ディスカッションや各種授業運営に主体的に関わることを評価の対象とするという意味である。

## 【学生の意見等からの気づき】

講義中の私語等、他の受講生の不利益となる行為は厳禁とする。

## 【その他の重要事項】

1. 初回授業時から出欠を確認するため、受講希望者は初回授業から出席すること。
2. 講義内容の理解度を確認するため、各授業においてリアクションペーパーを課す。
3. 上記の授業計画は、受講者数等によって変更される場合がある。

## 【Outline and objectives】

This course will be positioned as an introduction class for studying sport sciences at SSL. The aim of this course is to help students acquire an understanding of the fundamental principles of sport sciences.

HSS201LB

## 生涯健康論

吉田 康伸

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

複雑化した現代社会の中で我々の身体はストレスによって様々な障害が引き起こされている。特にかつての成人病が現在では生活習慣病となり、子供達においてもこの病気にかかることが多くなってきている。

そこで当講義では健康を維持するために必要な食事や運動、あるいは喫煙が体に及ぼす影響といった身近な問題を取り上げ、生涯健康でいるためにはどうしたらよいかを考えていく。

## 【到達目標】

- ①日常生活改善に役立てられるよう講義の内容を理解する。
- ②各回で取り上げたテーマについて、各自が該当する問題点や解決方法を理解する。
- ③競技力向上に繋げられるよう体調管理の重要性を知る。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

この授業は4月23日から学習支援システム内で開始します。  
講義形式で授業を進め、日常生活の中で、健康を維持増進するために必要な諸問題を取り上げ、資料配布や板書、ビデオ等を用いて説明し、毎回リアクションペーパーを提出してもらう。その中で質問が出た場合は、次回授業の冒頭で回答する。なお、必要に応じてビデオ等を使用する。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし/No

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス、受講希望者志望理由記入	授業の概要を説明し、各自に受講志望理由を記入してもらう。
第2回	受講者決定、飲酒について	飲酒における害及び正しい飲み方等を取り上げる。
第3回	喫煙について（喫煙の害と禁煙法等）	喫煙における害や禁煙法等について取り上げる。
第4回	肥満の成因について（1）	肥満になる成因についていくつか取り上げる。
第5回	肥満の成因について（2）	ビデオ教材を用いて、肥満になりやすい生活習慣について確認する。
第6回	栄養学（1）（日常の食事の取り方）	栄養学の基本知識を説明し、日常の食事の取り方について取り上げる。
第7回	栄養学（2）（ごはん食について）	ごはん食の特徴について取り上げる。
第8回	栄養学（3）（目的別栄養摂取）	各目的別の栄養摂取について取り上げる。
第9回	睡眠について	正しい睡眠方法やより良い環境について説明する。
第10回	ウエイトトレーニングについて	トレーニングの原則を取り上げ、基本的な方法を説明する。
第11回	熱中症について	熱中症について、各症状別対処法や正しい水分補給等を説明する。
第12回	ストレスについて	ストレスの概論について説明し、各自のストレス状態について簡単なチェックをする。
第13回	流行の健康法について、講義総括	流行の健康法をいくつか取り上げ、授業の総括を行う。
第14回	授業総括と筆記試験	授業で取り上げたテーマについて総括を行った後、筆記試験を行う。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業で取り上げたテーマについて、各自が該当する問題点や解決方法を確認し、次回取り上げるテーマについての自分なりのイメージを持って授業に臨むこと。

## 【テキスト（教科書）】

特に決まったテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

## 【参考書】

必要に応じて紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

当面の間、オンラインでの開講となったことにもない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示する。

授業中の活動に対する参画状況（60%）、筆記試験（40%）により総合的に評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

日常生活改善のための知識は概ね理解出来ているようなので、さらに栄養学等の取り上げる問題によっては、スポーツ選手としての競技力向上に繋げる意識を高めてもらうことを目指す。

**【Outline and objectives】**

Within the complicated contemporary society, our bodies are caused various stresses by stress.

Especially in the past adult diseases now become lifestyle hospitals, Children are increasingly getting into this disease.

In this lecture, we take up familiar issues such as the meals and exercise necessary to maintain health, or the influence of smoking on the body, we will think about what to do in order to be healthy for life.

HSS202LB

**トッパスリート論**

吉田 康伸

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

国内外のトッパスリートに注目し、彼らの経歴や考え方、トレーニング方法等を調べ、ディスカッションを通して、トッパスリートの特徴について考察する。

**【到達目標】**

- ①日頃から取り組んでいる競技と併せ、他競技のルールや歴史等についても理解を深め、視野を広げる。
- ②各アスリートの経歴を調べる中で、練習に取り組む姿勢や日常生活の過ごし方等、彼らが優れたパフォーマンスを発揮するために努力している点について探り、理解する。
- ③各自が理想のアスリート像を確立させ、競技生活や競技力向上に役立てる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

演習形式で授業を進め、スポーツ界で活躍する（した）一流選手を取り上げ、彼らの経歴や考え方、トレーニング方法等の特徴についてまとめ、ディスカッションしていく。

各自が関心のある選手について調査し、個人あるいはグループごとに資料を作成して、その内容を発表してもらう予定である。なお、必要に応じてビデオ等を使用する。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**あり/Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス、受講者決定	授業概要について説明し、受講者の確認をする。
第2回	トッパスリートとは（意識、練習法等）	トッパスリート特有の考え方やトレーニング方法について説明する。
第3回	トッパスリートの紹介(1)	ビデオ又は資料を用いてトッパスリートの紹介をする。
第4回	トッパスリートの紹介(2)	ビデオ又は資料を用いてトッパスリートを紹介する。
第5回	トッパスリートの紹介(3)	ビデオ又は資料を用いてトッパスリートを紹介する。
第6回	各競技のアスリート発表(1)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第7回	各競技のアスリート発表(2)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第8回	各競技のアスリート発表(3)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第9回	各競技のアスリート発表(4)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第10回	各競技のアスリート発表(5)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第11回	各競技のアスリート発表(6)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第12回	各競技のアスリート発表(7)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第13回	各競技のアスリート発表(8)、ディスカッション	個人又はグループによってトッパスリートの発表を行い、質疑応答等のディスカッションを行う。
第14回	授業総括とレポート作成、提出	授業総括を行った後、レポートを作成し提出する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。毎回取り上げる競技やトッパスリートの特徴等を再度確認、復習し、自身の発表でアスリートに関するより詳しい内容を述べられるよう、資料の作成に努めること。

**【テキスト（教科書）】**

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

**【参考書】**

必要に応じて紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

授業中の活動に対する参画状況（60％）、グループ発表（20％）及びレポート（20％）により総合的に評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業で取り上げたアスリート及び競技について、詳しく解説、補足することを目指す。

**【その他の重要事項】**

バレーボール現 V リーグでの選手経験及び国際バレーボールコーチと日本スポーツ協会公認バレーボールコーチの資格を有し、大学バレーボールチームのコーチ及び監督経験を活かしてトップアスリートについての授業を行う。

**【Outline and objectives】**

Pay attention to domestic and international top athletes, examine their backgrounds, thoughts, training methods, etc, and discuss characteristics of top athletes through discussion.

HSS203LB

**スポーツ方法論/スポーツ方法論 I**

鈴木 敦

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

自分の身体やことろに関する知識を深め、日常生活やスポーツ実践場面、スポーツ指導場面で生かすことを目的とする。

**【到達目標】**

- ・自分の心身について、理解を深める
- ・心身のトレーニングの理論について、理解を深める
- ・スポーツ実践者としての活動に役立てるようになる
- ・指導者としての活動に役立てるようになる

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

スポーツでは身体と同時に、心理面を理解し、コントロールすることが求められる。この授業では自分の身体やことろの理解を目指し、身体のトレーニングやメンタルトレーニングの理論の理解と実践を内容とする。将来のスポーツ実践やスポーツ指導に活かせるようになることを目指す。講義中心であるが、テーマによってはディスカッションや実践も取り入れる。毎授業、リアクションペーパーの提出を義務付ける。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes****【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業内容について説明する
2	体力とは	体力について説明する
3	フィットネスの基礎及び発育発達とトレーニング	フィットネス及び発育発達とトレーニングについて説明する
4	トレーニングの理論	トレーニング理論の3原理5原則について説明する
5	トレーニング計画	トレーニング計画の重要性について理解し、トレーニング計画を立てる
6	メンタルトレーニングとは	メンタルトレーニングについて説明する
7	心理テストの実施・解説	心理テストを実施し、その評価について説明する
8	認知再構成法の説明・実施	自分の苦手な場面を取り出し、その時の心身の反応や考え方の特徴を知り、対策を練る
9	目標設定の説明・実施	目標設定の方法やポイントを学び、目標設定を体験する
10	リラクゼーション技法の説明・実施	リラクゼーション技法について学び、体験的に理解する
11	イメージ技法の説明・実施	イメージ技法について学び、体験的に理解する
12	チームビルディングの説明・実施	チームビルディングについて学び、体験的に理解する
13	スポーツ指導に必要なスキル	スポーツ指導に必要なスキルについて説明する
14	まとめ	授業内容をまとめる レポート課題の提出

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。次週のテーマについて準備すること  
各自が日々の生活で感じたことについて日誌をつけ、自身の考え方の特徴などを把握しておくこと

**【テキスト（教科書）】**

特定のテキストは使用しない。資料は必要に応じて配布する。

**【参考書】**

必要に応じて紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

評価は以下の配分とし、総合的に評価する。

- 1) 授業中の活動に対する参画状況・授業態度 50％
- 2) 課題・レポート・発表 50％

長期遠征や合宿等で欠席が多くなる受講者は、別途レポート課題等を課して評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業開始時に授業で知りたいことについてアンケート形式で記入を求める。それをもとに学生のニーズに合った授業を作成するため、講義内容に変更を加える場合もある。

**【その他の重要事項】**

スポーツに興味のある学生、将来指導者を目指す学生、個人の競技パフォーマンス向上を目指す学生など、男女を問わず多くの学生の参加を希望します。授業の進捗状況により授業計画を変更する場合があります。長期の合宿や遠征、病欠等で欠席する予定のある者は、早めに申し出ること。

**【Outline and objectives】**

This course has been designed to provide students with better understanding of physical and psychological theory, and students makes use of it in daily life, playing sport, and coaching.

HSS109LB

**スポーツ文化論**

佐良土 茂樹

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

この授業では文字通り「スポーツ文化」を論じていきますが、そのスポーツ文化を哲学、歴史学、社会学的な観点から考え、さまざまな立場から見ていくことで、最終的に、学生一人ひとりが「する・観る・支える」というスポーツ経験をより豊かなものにすることを目的とします。

**【到達目標】**

学生は、この授業を通じて、次のようになることが期待されます。  
 ・スポーツを文化的な側面から考え、そのうちにあるさまざまな歴史的背景や思想的特徴や社会的意義を説明できるようになる。  
 ・授業のなかで扱われるスポーツの重要概念を哲学的・歴史的・社会的観点を踏まえたうえで説明できるようになる。  
 ・自らが実践するスポーツや自分の身の周りにあるスポーツを多角的な視点から考えることができるようになる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

**【変更後】**現在の状況で春学期は少なくともオンラインでの開講となります。それにとまう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度確認してください。本授業の開始日（情報資料を学習システムに最初に配信する日）は、4月23日として、この日までは具体的なオンラインの授業の方法などを学習支援システムで提示します。色々不安になっている方もいるかと思いますが、できる限り柔軟に対応できるようにしますので、どうぞよろしくお願いします。

**【元々の記述】**基本的に講義形式で、毎回のテーマに沿ってスライドを使用し、適宜レジュメを配布して、解説をしていきます。毎回のリアクションペーパーに授業内容にかんして考えたことや疑問点等を積極的に書くようにしてください。時間の許す範囲で、次回授業内でその一部を紹介し、コメントします。

また、受講人数にもよりますが、リアルタイムフィードバックが可能な双方向コミュニケーションアプリを使用することで、受講生の意見を全体で共有、検討する機会を適宜設ける予定です。

(尚、下記の授業計画については学生の理解度に応じて若干の修正を行う場合があります)

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**

あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
第1回	イントロダクション	授業の進め方や注意点などに触れた後、本講義の導入として、スポーツとは何か、文化とは何か、スポーツ文化とは何かといった問いを考えていく
第2回	さまざまなスポーツの発祥を考える	スポーツと呼ばれるものがいかにして生まれるかという起源を見ていく

第3回	日本のスポーツ文化	日本固有のスポーツ文化にはどのようなものがあり、どの点で独自性を持っているのかを見ていく
第4回	マイケル・ジョーダンから考えるスポーツ文化	史上最も有名なアスリートの一人であるマイケル・ジョーダンに焦点をあてて、卓越したアスリートがメディアやスポーツビジネスにも多大なる影響を与えることを見ていく
第5回	マイク・シャシェフスキーとフィル・ジャクソンから考えるスポーツ文化	名将と呼ばれるコーチたちを取り上げて、アスリートやコーチの活動のうちどのようなスポーツ文化があるのかを考えていく
第6回	スポーツをめぐる社会問題	体罰や暴力やハラスメントなど、スポーツそのものを脅かす可能性のある社会的な問題を考えていく
第7回	アスリート、コーチ、コーチデベロッパー	よりよいコーチング文化を醸成するために近年注目を集めている「コーチデベロッパー」という存在に焦点を当てて、スポーツ文化のあり方を考えていく
第8回	日本スポーツ協会とスポーツ競技団体	日本スポーツ協会と各スポーツ競技団体が私たちのスポーツ文化にどのような影響を与えているのかを考えていく
第9回	スポーツとメディア	現代社会で強い結びつきを示しているスポーツとメディアの関係性についてその歴史的背景と現状、さらにあるべき姿を考えていく
第10回	スポーツ文化の中心としてのスタジアムやアリーナ	スポーツには常に行われる場所が必要であるが、その中心を担ってきたスタジアムやアリーナの過去・現在・未来を考えていく
第11回	古代ギリシアのオリンピック	古代ギリシアにおけるオリンピックが実際どのようなものであったかを見ていく
第12回	スポーツとオリンピック	近代オリンピックの歴史と現代における意義をスポーツ文化の視点から考えていく
第13回	パラスポーツとパラリンピック	パラスポーツとパラリンピックの歴史と現代における意義を考えていく
第14回	まとめ：大学におけるスポーツ	大学にいる私たちの身近で行われているスポーツとその文化を見ていき、その後で全体のまとめも行う

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習時間は、各2時間を標準とします。初回に配布される参考文献リストのなかから次回の範囲に関する文献を予習するようにしてください。

#### 【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。

#### 【参考書】

・ヴォルフガング・ペーリンガー（2019）『スポーツの文化史: 古代オリンピックから21世紀まで』、高木葉子訳、法政大学出版社、叢書・ユニベルシタス

・井上俊、菊幸一編著（2020）『よくわかるスポーツ文化論（改訂版）』、ミネルヴァ書房

初回の授業でその他の参考文献をまとめた詳細な参考文献リストを配布します。

#### 【成績評価の方法と基準】

学期末レポート 50%

平常点（課題提出やリアクションペーパーの内容等）50%

【追記】春学期は少なくともオンラインでの開講となったこととともない、成績評価の方法と基準にも若干の変更が生じます。具体的には、平常点の中に、「課題提出」が含まれることになります。課題提出は、授業のなかで提示され、オンライン上で提出できるものになりますので、忘れずに提出するようにしてください。

#### 【学生の意見等からの気づき】

授業の内容・進行方法・速度やその他の事項については、リアクションペーパーに記入された内容を参考に適宜改善を行いたいと思います。

#### 【学生が準備すべき機器他】

「リアルタイムフィードバックが可能な双方向コミュニケーションアプリ」を使用することがあるため、インターネットに接続可能な情報機器（スマートフォンやPCなど）をできるかぎり持参するようにしてください。

#### 【Outline and objectives】

In this course, just as the title indicates, we are going to deal with "sports culture," and this course is intended for students to be able to enhance their experiences of "doing, watching, and/or supporting" sports through studying and understanding sports culture from philosophical, historical, and sociological standpoints and various perspective.



HSS204LB

## スポーツ栄養学 I

杉山 明美

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【Outline and objectives】

Learn concrete conditioning methods using scientific latest sports nutrition based on molecular matching nutrition.

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

## 【到達目標】

- ・身体の仕組みやケガの成り立ち、栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期はオンライン授業となる。授業開始を 4/21（火）～全 12 回とし、授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第 1 回目	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第 2 回目	栄養管理の重要性	新しい栄養学の必要性について学ぶ。
第 3 回目	パフォーマンスと栄養	パフォーマンスと栄養の関係について学ぶ。
第 4 回目	アスリートの食事	アスリートが必要としているバランスのとれた食事について学ぶ。
第 5 回目	消化と吸収	身体の消化と吸収のしくみとパフォーマンスの関係について学ぶ。
第 6 回目	エネルギー代謝	身体の中でエネルギーを作り出すシステムについて学ぶ。
第 7 回目	スポーツと栄養素（たんぱく質）	たんぱく質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響を学ぶ。
第 8 回目	スポーツと栄養素（糖質）	糖質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 9 回目	スポーツと栄養素（脂質）	脂質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 10 回目	スポーツと栄養素（ビタミン①）	ビタミンの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 11 回目	スポーツと栄養素（ビタミン②ミネラル①）	ビタミンとミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第 12 回目	スポーツと栄養素（ミネラル②）	ミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業内容を生かしたコンディショニングを行う。

## 【テキスト（教科書）】

授業支援システムで提示する

## 【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018 年、1400 円

## 【成績評価の方法と基準】

春学期はオンライン授業となるため、成績評価の方法と基準を変更する。具体的な方法については、授業開始日に学習支援システムで提示する。

## 【学生の意見等からの気づき】

- ・欠席者がテキストを希望する場合の対応をスムーズに行えるようにする。
- ・集中力が持続できるような授業構成を行う。

## 【その他の重要事項】

- ・併せてスポーツ栄養学Ⅱも受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

HSS205LB

## スポーツ栄養学Ⅱ

杉山 明美

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

## 【到達目標】

- ・身体の仕組みや症状の成り立ち、各栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

パワーポイントを使った講義を中心に行う中で、各テーマについて個々またはグループでディスカッションを行う。また、授業の感想や質問などを自由に提出し、個人の問題や課題について解決していく。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回目	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第2回目	コンディションと栄養	コンディションと栄養の関係について学ぶ。
第3回目	アスリートの食事	アスリートが理想とするメニューの作り方や選び方、また、タイミング別の栄養摂取の方法を学ぶ。
第4回目	鉄欠乏と栄養対策	鉄欠乏の症状と競技への影響について学ぶ。また、貧血診断の問題点と栄養アプローチについて学ぶ。
第5回目	スタミナと栄養対策（体力編）	スタミナアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第6回目	スタミナと栄養対策（メンタル編）	メンタルアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第7回目	免疫力と栄養対策	感染症を発症するメカニズムと、栄養アプローチの方法について学ぶ。
第8回目	増量と栄養対策	増量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第9回目	減量と栄養対策	減量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第10回目	ケガと栄養対策Ⅰ	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第11回目	ケガと栄養対策Ⅱ	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第12回目	筋肉と栄養対策	筋肉の質を向上させるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第13回目	血液検査とコンディショニング	血液検査データを参考にコンディショニングに役立てる方法を学ぶ。
第14回目	総括（試験）	秋学期の授業内容について理解度を確認するための試験を行う。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

## 【テキスト（教科書）】

授業内で配布する。

## 【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018年、1400円

## 【成績評価の方法と基準】

期末試験50%、平常点50%他、グループワーク、提出物、授業態度など総合的に判断する。

## 【学生の意見等からの気づき】

・欠席者がテキストを希望する場合の対応をスムーズに行えるようにする。

・集中力が持続できるような授業構成を行う。

## 【その他の重要事項】

- ・スポーツ栄養学Ⅰから受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディショニングの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

## 【Outline and objectives】

Learn concrete conditioning methods using scientific latest sports nutrition based on molecular matching nutrition.

HSS206LB

## コンディショニング科学 I

小菅 亨

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

昨今、インターネットの普及により様々な情報を入手することができる一方で、その情報を正しく選択する力量が求められている。それはアスリートも例外ではなく、多岐にわたるコンディショニング方法から自身に合った方法を見出さなければならない。

そのような状況の中でアスリートやスポーツ指導者の立場から自分に適したコンディショニング方法を選択・実施できるよう、コンディショニングの基礎を知識として身に付け、今後知的アスリートとして活動できる土台作りを行う。

## 【到達目標】

1. コンディショニングの概念を述べることができる。
2. 自身のコンディショニングの把握と管理するための方法を列挙できる。
3. フィットネスチェックの種類と意義を列挙できる。
4. フィットネスチェックをもとに自身のコンディショニングを管理できる知識を得ている。
5. 試合でのパフォーマンスを向上させるためのトレーニング方法を理解・選択できる。
6. ビリオタイゼーションモデルを理解し、目標にあわせて作成することができる。
7. スポーツマッサージの留意点を述べるができる。
8. ストレッチの留意点を述べることができる。
9. セルフコンディショニングの種類を列挙できる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

Hoppi はアクセス集中で動作が重いため、授業では GoogleRoom を使用する。以下のクラスコードを入力してクラスに入ってください

クラスコード：kixqjcs

コンディショニング科学 I では、自身でコンディショニングを実践するための基礎を学習するとともに、セルフコンディショニングとして実践することが望ましい技能についての理解を深めるための講義を行う。

※春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となる。それにとりまう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示する。本授業の開始日は 4/28（火）とし、この日までに具体的なオンライン授業の方法などを、学習支援システムで提示する。

第 1 回授業は 4/28 に開講するが指定する動画視聴の後、アンケートで行う。（登校不要）

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要・授業のルール・受講者の決定
2	コンディショニングの概念	コンディショニングに関係のある専門家とその特徴
3	コンディショニングの把握 I	スポーツ外傷とスペシャルテスト、身体組成について
4	コンディショニングの把握 II	競技関連体力の測定と評価
5	コンディショニングとトレーニング I	代謝系トレーニング、筋力トレーニングの理論と方法
6	コンディショニングとトレーニング II	サーキットトレーニング、アジリティトレーニング、コーディネーショントレーニングの理論と方法
7	前半の総括 I	前半の要点を振り返るとともに、中間試験に関する傾向と対策を教示する
8	前半の総括 II	授業内試験（中間テスト）を実施する（詳細は授業中に説明する）
9	コンディショニングとトレーニング実技	トレーニングルームにて各種トレーニングを行う
10	コンディショニングとビリオタイゼーション	超回復、休養、運動生理学、トレーニング計画について
11	コンディショニングとマッサージ	マッサージの効果・留意点、セルフマッサージについて

12	コンディショニングとストレッチ	ストレッチの効果・留意点、セルフストレッチについて
13	後半の総括	後半の要点を振り返るとともに、期末試験に関する傾向と対策を教示する
14	全体の総括（期末試験）	授業内試験を実施する（詳細は授業中に説明する）

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。講義日までに授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

教科書は使用せず、必要な資料は授業支援システムでダウンロードできる。

## 【参考書】

1. 財団法人 日本体育協会『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング』文光堂
2. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle 編『NSCA 決定版 ストレングス トレーニング&コンディショニング 第 3 版』ブックハウスエイチディ社
3. 伊藤マモル『もっと伸びるストレッチング』スキージャーナル社
4. 伊藤マモル『パートナーストレッチング・健康づくり編』ベースボールマガジン社
5. 伊藤マモル『パートナーストレッチング・スポーツ編』ベースボールマガジン社
6. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
7. 伊藤マモル（監修）『基本のストレッチ（DVD 付）』主婦の友社
8. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社

## 【成績評価の方法と基準】

1. 以下に示した三段階の評価から総合的な判定を行う。授業への積極性が極めて低い者についてはレポート提出を促す。レポートの詳細、提出期限は授業中に説明する。

【レポート課題】間違えた問題の正解を調べ、その背景にある理論や意義をまとめる。レポートの評価は 1～3 点の 3 段階で行い、2 点以上は合格とし 60 点として評価する。

【評価】レポート評価が 1 点および未提出者は、第 1 回テストの粗点をそのまま評価する。

【その他】期末テストでは、追試の実施または追試代替レポートを課す場合がある。

授業への積極性が極めて低い場合は総合評価から減点する。なお、小テストおよび各試験の評価配分は（ ）内に%で示した。

第一段階（30%）：授業中に実施する小テスト 8 回の平均点を算出する。

※第一段階（小テスト）の試験における評価基準

解答の評価は以下の 1)～7) の観点で行う。

- 1) 設問の趣旨に沿った正確な解答ができていない。
- 2) 解答の論旨や展開が明確である。
- 3) 根拠や理由を踏まえた客観性のある解答である。
- 4) 本科目で学習した専門用語を適切に使用できている。
- 5) 漢字や言葉の使い方に誤りがない。
- 6) 適切な段落分けをするなどの工夫が解答文に見られる。
- 7) 解答のための文字数が過不足がない。

第三段階（70%）：第 12 回講義で到達目標に書かれた 9 項目全ての到達度を測定するための授業内試験（期末テスト）を実施する。粗点（100 点）の 70%に換算した点数が総合評価に反映される。

2. 中間テスト、期末テストの出席は必須とする。

※春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったことにとりま、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示する。(20200424 変更済み)

## 【学生の意見等からの気づき】

毎回行う小テストの回答と説明を次回授業の最初に盛り込んでほしいとの意見があったため、授業最初に前回小テストの回答と説明を行う予定である。

## 【Outline and objectives】

In these days, while we can get many various information by spreading in the internet, we must have the ability to select the information correctly.

Athletes are also same.

They must find the way which suits them from many ways of conditioning.

In such a situation, athletes and sports leaders learn basics of conditioning as knowledge and make bases so that people can select the way of conditioning which suits them and carry out it and then act as intelligent athletes.

HSS207LB

## コンディショニング科学Ⅱ

小菅 亨

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

昨今、インターネットの普及により様々な情報を入手することができる一方で、その情報を正しく選択する力量が求められている。それはアスリートも例外ではなく、多岐にわたるコンディショニング方法から自身に合った方法を見出さなければならない。

本授業はコンディショニング科学Ⅰの授業で身につけた知識の具体例を紹介し、自分のコンディショニングに応用できる範囲を広げる。

## 【到達目標】

1. コンディショニングの意義を説明できる。
2. 応急処置やアイシングの手順を正しく理解している。
3. ウォーミングアップとクーリングダウンの意義を説明し、必要なものを選択できる。
4. テーピングの意義と正しい使用方法を列挙できる。
5. アスリートがコンディショニングに必要な基礎栄養学を理解している。
6. 水分補給の重要性を述べることができる。
7. アスリートが利用するサプリメントに関して理解し、その有用性と危険性を列挙できる。
8. 競技別のコンディショニング特性を理解している。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

コンディショニング科学Ⅱでは、コンディショニングに関する応用的な理論や専門的方法に関する知識と理解を深めるための講義と数回の体験実習を行う。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし/No

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要・授業のルール・受講者の決定
2	コンディショニングと応急処置	応急処置・アイシングの意義、生理学的効果、手技や方法について
3	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップの目的と効果、クーリングダウンの目的と効果
4	コンディショニングと栄養Ⅰ	三大栄養素、微量栄養素、推奨摂取量、水分補給、運動周囲の摂取方法
5	コンディショニングと栄養Ⅱ	サプリメントの種類と有用性、ドーピングの危険性、カーボローディングについて
6	コンディショニングと減量・増量	階級別スポーツのコンディショニング、増量減量の注意点、摂食障害について
7	前半の総括Ⅰ	前半の要点を振り返るとともに、中間試験に関する傾向と対策を教示する
8	前半の総括Ⅱ	授業内試験（中間テスト）を実施する（詳細は授業中に説明する）
9	ウォーミングアップとクーリングダウン実技	第3回授業で行ったウォーミングアップとクーリングダウンの実技を行う
10	メンタルコンディショニング	内発的モチベーション、外発的モチベーション、リラクゼーションテクニックについて
11	コンディショニングとテーピングⅠ	テーピングの目的と効果、注意点、基礎的な巻き方について
12	コンディショニングとテーピングⅡ	前回の基礎を生かし、発展的な巻き方を学ぶ（足関節全固定テーピング等）
13	後半の総括	後半の要点を振り返るとともに、期末試験に関する傾向と対策を教示する
14	全体の総括（期末試験）	授業内試験を実施する（詳細は授業中に説明する）

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。講義日までに授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

教科書は使用せず、必要な資料は授業支援システムでダウンロードできる。

## 【参考書】

1. 財団法人日本体育協会『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング』文光堂
2. Thomas R. Baechle, Roger W. Earle 編『NSCA 決定版 ストレングス トレーニング&コンディショニング 第3版』ブクハウスエイチディ社
3. 伊藤マモル『もっと伸びるストレッチング』スキージャーナル社
4. 伊藤マモル『パートナーストレッチング・健康づくり編』ベースボールマガジン社
5. 伊藤マモル『パートナーストレッチング・スポーツ編』ベースボールマガジン社
6. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
7. 伊藤マモル（監修）『基本のストレッチ（DVD付）』主婦の友社
8. 伊藤マモル（監修）『痛めない! ゆるまない! ひとりで巻くテーピング』日本文芸社

## 【成績評価の方法と基準】

1. 以下に示した三段階の評価から総合的な判定を行う。授業への積極性が極めて低い者についてはレポート提出を促す。レポートの詳細、提出期限は授業中に説明する。

【レポート課題】間違えた問題の正解を調べ、その背景にある理論や意義をまとめ、レポートの評価は1～3点の3段階で行い、2点以上は合格とし60点として評価する。

【評価】レポート評価が1点および未提出者は、第1回テストの粗点をそのまま評価する。

【その他】期末テストでは、追試の実施または追試代替レポートを課す場合がある。

授業への積極性が極めて低い場合は総合評価から減点する。なお、小テストおよび各試験の評価配分は（ ）内に%で示した。

第一段階（30%）：授業中に実施する小テスト9回の平均点を算出する。

第二段階（30%）：前半の講義の習熟度を判定するために、第8回講義で授業内試験（中間テスト）を実施する。粗点（100点）の30%に換算した点数が総合評価に反映される。

※第一段階（小テスト）および第二段階（中間テスト）の試験における評価基準

解答の評価は以下の1)～7)の観点で行う。

- 1) 設問の趣旨に沿った正確な解答ができています。
- 2) 解答の論旨や展開が明確である。
- 3) 根拠や理由を踏まえた客観性のある解答である。
- 4) 本科目で学習した専門用語を適切に使用できている。
- 5) 漢字や言葉の使い方に誤りがない。
- 6) 適切な段落分けをするなどの工夫が解答文に見られる。
- 7) 解答のための文字数が過不足がない。

第三段階（40%）：第14回講義で到達目標に書かれた8項目全ての到達度を測定するための授業内試験（期末テスト）を実施する。粗点（100点）の40%に換算した点数が総合評価に反映される。

2. 第二段階で行った授業内試験の結果が60点以下だった者には、再テストに相当するレポートを行う。

3. 中間テスト、期末テストの出席は必須とする。

## 【学生の意見等からの気づき】

毎回行う小テストの回答と説明を次回授業の最初に盛り込んでほしいとの意見があったため、授業最初に前回小テストの回答と説明を行う予定である。

## 【Outline and objectives】

In these days, while we can get many various information by spreading of the internet, we must have the ability to select the information correctly.

Athletes are also same.

They must find the way which suits them from many ways of conditioning.

In this class, we are going to introduce the concrete example of knowledge you acquired in conditioning 1 class and expand the range which can be applied in your own conditioning.

HSS208LB

## スポーツメンタルトレーニング論

千葉 陽子

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

昨今のスポーツの高度化に伴い、アスリートの実力発揮やパフォーマンス向上には技術面、体方面にくわえ心理面の強化も必要条件となりつつある。本授業では、アスリートが抱える心理的諸問題の解決に寄与する最新のスポーツメンタルトレーニングの理論と方法について学ぶ。

## 【到達目標】

1. アスリートの実力発揮やパフォーマンス向上に資する心理技法の理論と方法を習得する。
2. チーム力の向上に寄与するグループワークの理論と方法を習得する。
3. アスリートやチームが遭遇する心理的現象について理解を深める。
4. 競技に対する姿勢について再考する態度を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

講義と体験的学習を通して、アスリートやスポーツチームが抱える心理的諸問題の解決に寄与するスポーツメンタルトレーニングの理論と技法を学ぶ。授業で習得した心理技法や知見を、自らが取り組むスポーツシーンにおいてどのように活かしていくのかを考えることが重要となる。そのため各授業では、習得した心理技法や知見の活用方法についてまとめたリアクションペーパーに取り組むことになる。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要の説明、アスリートの心理サポートの歴史
2	アスリートの心技体	駒の感覚と指し手の感覚とは！？
3	チームビルディングⅠ	自他の理解を深めるグループワークに取り組む
4	チームビルディングⅡ	グループワークを通して「他者からみた私」を知る
5	アスリートのパーソナリティ	パフォーマンスとパーソナリティの関係について学ぶ
6	アスリートの心理的競技能力	アスリートの心理的競技能力について学ぶ
7	アスリートの気分・感情	パフォーマンスと気分・感情の関係について学ぶ
8	目標設定	目標設定と動機づけ理論について学ぶ
9	あがりの対処法	リラクゼーション技法について学ぶ
10	プラス思考	楽観主義者と悲観主義者の違いについて学ぶ
11	集中力	パフォーマンスと集中力の関係について学ぶ
12	イメージ	イメージトレーニングについて学ぶ
13	スポーツ現場で役立つ心理学	スポーツ現場で役立つ心理学の理論と方法について学ぶ
14	総括	授業のまとめ

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。スポーツ場面や日常生活で感じたこと、気づいたことを日々記録することが望ましい。記録した内容が、本講義の理解を深める手がかりとなります。

## 【テキスト（教科書）】

中澤 史 「アスリートの心理学」 日本文化出版 2016

## 【参考書】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用する。

## 【成績評価の方法と基準】

1. リアクションペーパー（50%）、授業への参画状況（50%）による総合評価。
2. 原則として欠席3回までを評価の対象とするため、初回授業から出席すること。
3. 授業への参画状況とは、単に出席していることを意味するのではなく、ディスカッションや各種授業運営に主体的に関わることを評価の対象とするという意味である。

## 【学生の意見等からの気づき】

講義中の私語等、他の受講生の不利益となる行為は厳禁とする。

## 【その他の重要事項】

1. 初回授業時から欠席を確認するため、受講希望者は初回授業から出席すること。
2. 講義内容の理解度を確保するため、各授業においてリアクションペーパーを課す。
3. プレゼンテーション、グループワーク等を適宜実施する。
4. 上記の授業計画は、受講者数等によって変更される場合がある。

## 【Outline and objectives】

The aim of this course is to help students acquire an understanding of the fundamental principles and methods of the latest sport mental training that contributes to resolving psychological problems held by athletes.

HSS110LB

## 身体測定と評価

北林 保

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

「基本的体力要因の測定と評価」、「形態・体組成の測定と評価」、さらには身体に関する様々な数値・データの取り扱い方、正しい統計解析手法の理解を大きな学習テーマとする。

### 【到達目標】

- 1) 基礎的な身体測定・評価論が理解できる。
- 2) 身体の形態的・体力的要因の概略や基本的測定方法が理解できる。
- 3) 正しい統計解析手法を理解し、活用することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

### 【授業の進め方と方法】

本授業においては、従来のエビデンスに基づく知識・情報に加え、スポーツの実践場面を対象とした最新の知見を取り入れる予定である。授業において提供された知識・情報は、単に記憶する・理解するだけでなく、個々人のスポーツ・運動実践場面における適用方法などについて考察することを最も重視する。それゆえ、共通の学習テーマの下での数回の授業が終了することに個人の考え・意見をまとめたミニレポートの提出を求め、評価の一部とする。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

### 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンスおよび講義の目的	講義内容の解説
第2回	スポーツ科学・体力学・健康学	スポーツ・運動・健康・体力の概念の解説
第3回	体力の構成要素	体力の構成要素の解説
第4回	形態・体格測定方法	様々な形態・体格測定方法の解説
第5回	筋力測定方法とトレーニング方法	様々な筋力測定方法の解説とトレーニング方法の解説
第6回	測定の意義	尺度の説明、測定の意義を解説
第7回	測定値の理解	測定値の取り扱い方法の解説
第8回	統計的手法を用いたデータ解析①	データに応じた様々な統計的検定方法の解説
第9回	統計的手法を用いたデータ解析②	1 要因及び 2 要因を取り上げて比較する場合の解説
第10回	統計的手法を用いたデータ解析③	1 要因及び 2 要因を取り上げて比較する場合の解説
第11回	高齢者の身体評価を転倒問題から考える	実際のエビデンス（データ）に基づく転倒問題の解説
第12回	若年者の身体評価をダイエット問題から考える	実際のエビデンス（データ）に基づくダイエット問題の解説
第13回	自分の身体評価を実際のデータから考える	実際に各種身体・体力測定（データ）を行い、データ分析・診断を行う
第14回	テスト・まとめ	これまでの講義の復習と確認

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。シラバスに記載されている授業内容や、授業で指示された内容について、事前に図書館等で情報を収集してから授業に参加すること。  
また、ミニレポートの作成に向け、授業ごとに内容を復習し、個人の考え・意見をまとめておくこと。

### 【テキスト（教科書）】

特に指定なし。必要に応じて、授業支援システムを通じて、または授業中に資料を配付する。

### 【参考書】

健康・スポーツ科学講義（監修：出村慎一，編集：佐藤進・山次俊介・春日見章/杏林書院/2006）

### 【成績評価の方法と基準】

- 1) 授業への参画状況（平常点）：60%、2) 課題・ミニレポートの内容：20%、3) 最終レポート（テスト）：20%とする。
- ※欠席・遅刻をした場合は単位取得のための学習時間を減じることになるため、「授業参画の状況」の評価が大きく低下する。

### 【学生の意見等からの気づき】

実際のデータに基づいた解説を行う。

### 【学生が準備すべき機器他】

特に無し。

### 【その他の重要事項】

授業の運営方針や授業計画の説明などを行うため、受講者は初回の授業に必ず出席すること。

なお、本授業は「日本体育測定評価学会の常任理事」でもあり、実際の測定・統計解析手法を紹介しながら行う。

### 【Outline and objectives】

This course introduces "measurement and evaluation of a basic physical strength factor", "measurement and evaluation of the form and body composition", and "how to treat data the numerical value about the body and understanding of correct statistical analysis method" to students taking this course.

HSS111LB

## スポーツ生理学

森嶋 琢真

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、スポーツや運動に対する身体の生理的応答および適応を学習することを大きなテーマとする。また、筋の形態や機能、エネルギー代謝の調節、ホルモン分泌、神経・呼吸循環調節など、様々な観点からスポーツ場面における生理的調節機序の基礎を学ぶことを目的とする。

## 【到達目標】

1. スポーツ生理学の基礎的な用語を用いてスポーツ・運動時における身体の応答や適応について説明することができる。
2. 授業を通じて学んだ知識・情報を用いて、効果の高いスポーツトレーニングや運動を実践することができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

本授業の目的を達成するためには、いかにその課題を解決するかを「考え、実践すること」が重要となる。最新のトピックスを踏まえた講義を通じ、スポーツ生理学に関連した知識を学ぶことは授業目的の一つであるが、その知識をどのように自らの競技やトレーニングへ活かすかを考えることを重視する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンスおよび講義の目的、評価方法に関する解説	スポーツ生理学とは何か、授業の目標と課題の確認
第2回	運動時における骨格筋の働き	筋の形態と機能、筋収縮、筋線維タイプ
第3回	運動時におけるエネルギー供給機構	ATP、ATP-PC系、解糖系、有酸素系、無酸素性運動、有酸素性運動
第4回	運動時における呼吸調節	最大酸素摂取量、換気量、呼吸数、無酸素性作業閾値、動静脈酸素較差
第5回	運動時における循環調節	血圧、心拍数、心拍出量、1回拍出量、血流再配分
第6回	運動時における神経系の働き	運動単位、中枢神経、末梢神経、交感神経、副交感神経
第7回	運動時における内分泌系の働き	ホルモン、オートクライン、パラクライン、サイトカイン、マイオカイン、アディポサイトカイン
第8回	運動時における環境	暑熱・寒冷環境、高・低酸素環境、水中環境、発汗、水分摂取
第9回	スポーツと骨格筋の適応	持久性トレーニング、レジスタンストレーニング
第10回	スポーツと呼吸器の適応	酸素摂取量、呼吸交換比、換気量、呼吸筋
第11回	スポーツと循環器の適応	スポーツ心臓、毛細血管、血圧
第12回	スポーツと生体組織の損傷	筋肉痛、筋損傷、神経損傷
第13回	スポーツとリカバリー	睡眠、オーバートレーニング、スポーツ場面で用いられるリカバリー方法
第14回	総論および授業内試験	この授業のまとめと授業内試験

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。授業で使用するパワーポイントのスライドを用いて授業内容の復習を十分にすること。

## 【テキスト（教科書）】

特に指定しない。必要に応じて授業支援システムを通じ、または授業中に資料を配付する。

## 【参考書】

運動生理学のニューエビデンス（宮村実晴、真興交易医 書出版部）  
新・スポーツ生理学（村岡功、市村出版）

## 【成績評価の方法と基準】

平常点および授業内試験の結果を総合的に評価する。

## 中間試験①

→ 講義前半部分を出題範囲とする。

## 中間試験②

→ 講義後半部分を出題範囲とする。

期末試験

→ 講義全体を出題範囲とする。

## 【学生の意見等からの気づき】

各授業の最後に実施するクイズの正答について、翌週にも復習をして欲しいとの要望があったため、これら点を授業に反映させる。

## 【学生が準備すべき機器他】

特になし。

## 【その他の重要事項】

授業の運営方針や授業計画の説明などを行うため、受講者は初回の授業には必ず出席すること。

## 【Outline and objectives】

In this class, you will learn about the physiological responses and adaptations to exercise and sports. In addition, the purpose of this class is to learn about the mechanisms of muscle function, energy metabolism, endocrine response, respiratory regulation and nerves system in exercise and sports.

HSS209LB

## リーダーシップ論 I

浅井 玲子

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

テーマ：リーダーシップに関わる理論を学び「リーダー」とはどのような存在かを考える

本授業ではスポーツに関わる視点を中心にリーダーシップに関する理論を学び、優れたリーダーシップを発揮するための持論構築に寄与することを目指します。リーダーとして身につけるべき知識の習得と合わせ、それぞれが「自分の持ち味を活かしたリーダーシップ」について考える礎となることを期待します。

リーダーシップについての概念を学び、それを踏まえて実際のモデルや理論を知るなかで、自分自身の理想のリーダーシップについての考えを深める機会とします。

## 【到達目標】

- ・リーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識を習得する
- ・自分自身がチームに及ぼす影響を知る
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについてのビジョンを獲得する

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となります。それにともなう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示します。本授業の開始日は5月6日とし、4月25日までに授業の狙いや授業計画、授業の方法などを、学習支援システムで提示していきます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・リーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に関する説明、授業の進行と諸注意 ・リーダーシップとは
2	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論①	・コームスの理論 ・優れたリーダーの共通点 ・リーダーシップと人間観
3	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論②	・自己概念とは ・ジョハリの窓
4	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論③	・資質アプローチ ・行動アプローチ
5	【リーダーシップに関わる行動】 オハイオ州立大学の研究	・配慮と構造づくり
6	【リーダーシップに関わる行動】 リーダーシップと動機づけ	・動機づけとパフォーマンスの関係 ・動機づけを高めるリーダーシップとは
7	【特別講演】 リーダーシップのモデル	・スポーツ指導におけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
8	【リーダーシップと対象理解】 エリクソンの心理社会的発達論	・発達段階に関する理解 ・発達段階に応じたリーダーシップとは
9	【リーダーシップと対象理解】 対象理解のためのコミュニケーション①	・コミュニケーションに関する視点
10	【リーダーシップと対象理解】 対象理解のためのコミュニケーション②	・コミュニケーションにおける自己のスタイルの理解（グループワーク）

11	【リーダーシップとチームビルディング】 チームとは何か	・チームとは何か ・集団規範 ・「場の理論」
12	【リーダーシップとチームビルディング】	・チームビルディング実習
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望
14	まとめ②	習熟度確認のための試験

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。事前準備として、「リーダー」や「リーダーシップ」に関する時事事象を各自でチェックする習慣をつけてください。授業内で発言を求められることがありますので、「自分自身のモデル」となるリーダー像を持って授業に臨みましょう。

## 【テキスト（教科書）】

特にありません。必要に応じて資料を配布します。

## 【参考書】

必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったこととともない、成績評価の方法と基準も変更します。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示します。

## 【学生の意見等からの気づき】

グループワークや自己分析により気づきや学びを多く得たという意見を参考に、本年度も授業に積極的に参加できるような活動を取り入れる予定です。

## 【その他の重要事項】

外部講師招聘や授業内容の順序などについては、諸般の事情を考慮して変更となる場合があります。その際には事前告知を行い、なるべく早い段階での周知に努めます。

## 【Outline and objectives】

This course introduces the foundations of theories on leadership, and also consider about ideal leadership in your team. The work of the course is done via lecture and group works.

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the theories on leadership
- ・ Discover individual ideal leadership style

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class, contribution to group work: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.



HSS210LB

## リーダーシップ論Ⅱ

浅井 玲子

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義においては、リーダーシップとは特別な資質や役割を与えられた者だけに存在するのではなく、あらゆる組織に属する成員すべてが互いに発揮し合うものだと考えます。

リーダーシップについて心理学的観点から理解を深め、「シェアードリーダーシップ」について、講義やグループワークなどの体験を通じて学びます。リーダーシップについての見識や自己理解を深め、「自分自身のリーダーシップ」の発見や確立を目指すことが本講義のテーマです。

## 【到達目標】

- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識についての理解を深める
- ・自分自身の持ち味を知り、「自分なりのリーダー像」を確立する
- ・所属する組織において、自身のリーダーシップを活かす

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

リーダーシップ論Ⅰの内容を踏まえ、実際に自分自身がリーダーシップを発揮する際のイメージをより明確にすること、また自分自身のこれまでのリーダーシップ体験を振り返り、自己理解を深めることを目指します。授業内では、講義によってリーダーシップについての見識を深めるとともに、自分自身のスタイルを確認するための測定や、それぞれの体験を分かち合うためのグループワーク（発表を含む）を多く予定しています。また、さまざまなスポーツの時事事象に関する考察や、ゲスト講師による特別講義も予定しています。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことをリアクションペーパーに記入し、毎回提出をします。授業内でチームで取り組む課題の成果と合わせて、最終授業において、論述形式の授業内試験を行い、評価に反映します。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要と進め方、成績評価説明、注意事項
2	【リーダーシップに関する研究】 ジョン・P・コッターの理論	・リーダーシップとは ・組織が変わるためのリーダーの行動
3	【リーダーシップに関する研究】 マックス・ウェーバーの理論	・支配の種類 ・官僚制の特徴
4	【リーダーシップに関する研究】 PM リーダーシップ理論	・PM リーダーシップ理論とは ・P 行動と M 行動 ・グループワーク「課題解決と P/M 行動」
5	【リーダーシップに関する研究】 4つのリーダーシップ	・4つのリーダーシップスタイル ・実習「あなたのリーダーシップスタイルは？」
6	【リーダーシップとリーダー哲学】 価値観	・リーダー哲学とは ・リーダー哲学を支える価値観 ・グループワーク「価値観について」
7	【特別講義（予定）】 リーダーシップとリーダー哲学	スポーツの現場におけるリーダーシップとリーダー哲学 (外部講師招聘予定)
8	【リーダーシップに関するスキル】 リーダーシップとコミュニケーションスキル	・「聴く」スキル ・「伝える」スキル ・実習「聴くスキル・伝えるスキルのトレーニング」
9	【リーダーシップに関するスキル】 リーダーシップとコミュニケーションスキル	コミュニケーションスタイルの評価・診断
10	【リーダーシップと関係性】 影響力	グループワーク「あなたの影響力とは」

11	【リーダーシップに関する実践】	グループワーク「課題解決実習」
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライフボディスン
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップⅡの整理
14	まとめ②	論述形式による試験

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内において、スポーツやリーダーシップに関わる様々な時事事象を取り扱う予定です。また、自分自身の理想とするリーダーシップのスタイルに関する見解が求められる場面が想定されます。そのことを踏まえ、授業外においても様々な情報を積極的に収集する姿勢を期待します。

## 【テキスト（教科書）】

教科書は特に使用しません。

## 【参考書】

特にありません。  
必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

授業内での活動における達成度や参加姿勢として、授業内で行うグループ課題への取り組みを重視します（30%）。

リアクションペーパーによるミニレポート（20%）、最終講義での論述形式の試験（50%）によって総合的に成績評価を行います。

## 【学生の意見等からの気づき】

学年や部の単位をこえたグループによる活動を通じて、より交流や自己理解が深まったという感想を毎年受けています。また、自分自身のチームに持ち帰り、活用したいという意見が多かったことを受けて、より活用しやすい内容を目指します。

本年度も様々な履修生との交流を通じて学びあうことができる環境を整えるように努力します。

## 【その他の重要事項】

- ・各回の授業順序、特別講師は講師の特別の事情等により変更する場合もあります。その際には事前にお知らせします。
- ・忌引き、感染症、競技における試合の為の欠席等については、所定の用紙に必要事項を記入したものを担当教員に提出し指示を受けてください。
- ・リーダーシップ論Ⅰで扱う内容を習得後に履修することが望ましいですが、履修に関してこの点における制限はありません。

## 【Outline and objectives】

This course introduces the psychological theories on leadership, and also consider about shared leadership. The work of the course is done via lecture and group works.

The goals of this course are to

- ・ Obtain knowledge about leadership
  - ・ Practice individual ideal leadership style in your team
- Your final grade will be calculated according to the following process:
- ・ Contribution to group work: 20%
  - ・ Short report in classes: 30%
  - ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

HSS211LB

## スポーツビジネス論 I

岩村 聡

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

1980年代からスポーツビジネスは急速に発展した。今日のスポーツビジネスを動向を探るためにはスポーツマーケティングを理解しなければならない。本授業ではマーケティングの基礎理論をふまえ、スポーツマーケティング独自の理論と合わせ発展してきたスポーツビジネスにおいてその基礎理論等を理解することを目的とする。

## 【到達目標】

本講義は、(1) マーケティングとスポーツマーケティングの関係、(2) 消費者行動論からみたスポーツ消費の特性、などを理解し、は、マーケティングの基礎的な理論をベースに、スポーツビジネス戦略を理解することを目標とする

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

スポーツビジネスでの成功や失敗の実際事例を紹介しつつ、最新の理論体系や手法を解説する。大型スポーツの運営基盤や、メディアとスポーツ（放送や、権利など）について、特に重点的な講義を行う。

※授業は、4月28日から開始とします。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	スポーツビジネスの使命	スポーツビジネスの使命とは
第2回	スポーツの価値	なぜスポーツが注目されるか
第3回	スポーツマーケティングの特性	スポーツマーケティングの誕生、スポーツマーケティングの定義、等
第4回	スポーツ市場の理解	スポーツ産業の特性、スポーツ市場の構造と規模
第5回	マーケティングの基礎	スポーツマーケティングにおけるプロダクト論
第6回	スポーツビジネスにおける価格政策論	価格形成のメカニズム、値頃感と消費者心理
第7回	スポーツビジネスにおけるプロモーション論	コミュニケーションの原理、スポーツ組織のプロモーションミックス
第8回	スポーツ消費者の理解	スポーツ消費者の特性、スポーツ消費者の意思決定過程
第9回	参加型スポーツの消費者	参加型スポーツの分類、スポーツ参加における心理的要因
第10回	観戦型スポーツの消費者	観戦型スポーツの分類、心理的連続モデル、スポーツ観戦動機、等
第11回	スポーツマーケティングにおけるSTP座	セグメンテーションの基礎、標的市場の設定と評価
第12回	スポーツマーケティングとマーケットリサーチ	マーケットリサーチの手順、調査の実施・分析・報告
第13回	スポーツ・スポンサーシップ	マーケティングの問題意識とスポーツの接点
第14回	スポーツ・ブランドのマーケティング	ブランドとブランディング、アスリート・ブランディング、等

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。受講期間中はスポーツビジネスに関するニュースなどを読んだりし積極的に情報収集すること

## 【テキスト（教科書）】

仲澤真・吉田正幸編「よくわかるスポーツマーケティング」  
山下秋二他編「図解スポーツマネジメント」大修館書店  
原田宗彦編「スポーツ産業論第6版」杏林書院  
広瀬一郎「スポーツビジネス論」講義—スポーツはいかにして市場の商品となったか 創文企画

## 【参考書】

仲澤真他編「スポーツプロモーション論」明和出版  
山下秋二他編「図解スポーツマネジメント」大修館書店  
原田宗彦編「スポーツ産業論第6版」杏林書院  
広瀬一郎「スポーツビジネス論」講義—スポーツはいかにして市場の商品となったか 創文企画

## 【成績評価の方法と基準】

授業終了時に回収するリアクションペーパー 30%、小テスト 30%、学期末の課題 40%より評価する。

## 【追記】

春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講になったことにともない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な基準は、授業開始日に学習支援システムで掲示する。

## 【学生の意見等からの気づき】

昨年と同様に静謐な授業環境を保つよう努めます。

## 【学生が準備すべき機器他】

特になし

## 【その他の重要事項】

特になし

## 【Outline and objectives】

The aim of this course isto understand basic theory etc in the sports business which has been developed together with sports marketing original theory.

HSS212LB

## スポーツビジネス論Ⅱ

岩村 聡

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現代のスポーツの諸状況が提起している諸課題を発見し、それらの解決に向けて、スポーツビジネスの知見がどのように活かせるか、を学ぶ。授業と合わせ、チーム編成してプレゼンテーションを行い（全員がいずれかのチームに必ず参加）、各チームごとに提案を競う。受講にあたっては、春学期の「スポーツビジネス論Ⅰ」の履修者が望ましい（条件ではありません）。

## 【到達目標】

スポーツビジネスの諸問題について理解を深めること  
スポーツビジネスの諸問題について解決策を提案できるようになること

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

授業はグループワークを中心に進めます。グループワークではそれぞれの役割がありますので、必ず毎回出席をしてください。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	この授業の進め方などの説明
第2回	グループワークⅠ①	課題Ⅰの説明、グループ分け、情報収集
第3回	グループワークⅠ②	情報収集、ディスカッション
第4回	グループワークⅠ③	ディスカッション、発表準備
第5回	プレゼンテーションⅠ	グループごとに発表をおこなう
第6回	グループワークⅡ①	課題の説明Ⅱ、グループ分け、情報収集
第7回	グループワークⅡ②	情報収集、ディスカッション
第8回	グループワークⅡ③	ディスカッション、発表準備
第9回	プレゼンテーションⅡ	グループごとに発表をおこなう
第10回	グループワークⅢ①	課題の説明Ⅲ、グループ分け、情報検索
第11回	グループワークⅢ②	情報収集、ディスカッション
第12回	グループワークⅢ③	ディスカッション、発表準備
第13回	プレゼンテーションⅢ	グループごとに発表をおこなう
第14回	まとめ	本授業のまとめ

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業時間以外にもグループメンバーで集まって、情報収集、ディスカッション、発表準備を進めてもらいます。

## 【テキスト（教科書）】

適宜、資料を配布します。

## 【参考書】

仲澤真・吉田正幸編「よくわかるスポーツマーケティング」ミネルヴァ書房  
仲澤真他編「スポーツプロモーション論」明和出版  
原田宗彦編「スポーツ産業論第6版」杏林書院  
広瀬一郎「スポーツビジネス論」講義—スポーツはいかにして市場の商品となったか 創文企画

## 【成績評価の方法と基準】

授業終了時に回収するリアクションペーパー 20%、グループワークの参加状況 20%、学期末の課題 20%、プレゼンテーション 40%より評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

グループワークが好評でした。今年度も活発な活動ができるよう努めます。

## 【その他の重要事項】

本講義はグループワークを行うため、スポーツビジネス論Ⅰを受講していない場合は、知識を補うための補講をする場合があります。

## 【Outline and objectives】

The purpose of this course is to deepen understanding through information gathering, discussion and presentation on set issues on various problems of modern sports business

HSS213LB

## スポーツと法Ⅰ

森 浩寿

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツにおけるさまざまな法的問題について学習する。競技力の向上には直接的なつながりはないが、選手や指導者の活動環境を良くするためにも知っておくべきテーマを取り上げる。

## 【到達目標】

現代スポーツにおける各種法的問題の存在を理解し、個別の解決のあり方を論じることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

授業形態は講義中心だが、各回の課題に対してディスカッションや意見発表の機会を積極的に行う。加えて、課題に対して、何度か小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の進め方、注意事項、評価方法などについて説明する
2	スポーツ法とスポーツ法学	国内外のスポーツ関連法規に関して、歴史的背景、特徴などについて取り上げる
3	スポーツ権論	スポーツ権の生成、考え方、国内における論争などについて取り上げる
4	スポーツ団体の性格と機能	団体の法人格をはじめ、競技団体の機能、役割、権限などについて取り上げる
5	スポーツにおける機会均等	スポーツにおける平等に関して、特に男女差別や障害者のスポーツ参加などについて取り上げる
6	スポーツ選手と国籍	スポーツにおける国籍の取り扱い、国内における外国人の扱いなどについて取り上げる
7	ドーピングの法律問題	アンチ・ドーピングの取り組み、法的問題について取り上げる
8	スポーツ紛争の解決	裁判と裁判外紛争解決の違い、スポーツ専門の紛争解決実施機関等について取り上げる
9	プロスポーツの選手契約・1（プロ野球①）	プロ野球選手契約に関して、特に、野球協約及びドラフト制度について取り上げる
10	プロスポーツの選手契約・2（プロ野球②）	プロ野球選手契約に関して、特に、移籍制度について取り上げる
11	プロスポーツの選手契約・3（Jリーグ）	プロサッカー選手の契約について取り上げる
12	プロスポーツの選手契約・4（その他）	バスケットボールのBリーグ選手の契約や大相撲の仕組みなどについて取り上げる
13	企業スポーツ選手を巡る法律問題	企業スポーツ選手を巡る法律題に関して、特に労働者性や参加資格規定や移籍規定について取り上げる
14	スポーツビジネスにおける法律問題	スポーツビジネスにおける法律問題に関して、特に自由競争の確保、権利の保護そしてスポンサーシップ契約について取り上げる

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。各種メディアを通じて、スポーツ関連ニュースに関心を持つ。

## 【テキスト（教科書）】

使用しない。

## 【参考書】

特に指定はしない。必要に応じて紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

2 / 3 以上の出席を前提に、小レポート（20 %）及び試験（80 %）で評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

一方的な講義ではなく、意見交換等双方向の授業を目指す。また、事例を積極的に提示し、何が問題でどのように解決できるかを一緒に考えていく。

**【Outline and objectives】**

There are many legal issues in sports. For example, it is the issue of human rights, a professional player's contract dispute, the tort liability in case of the sports accident. Doping in sports is one of the biggest issue in world sports, and dispute resolution in sports is the big subject of concern too.

The goals of this course are to

- (1) obtain the knowledge about sports and law
- (2) be able to understand about the dispute resolution in sports
- (3) obtain the knowledge about the legal responsibility in sports coaching

We examine the relationship of sports rule and the social norm.

HSS214LB

**スポーツと法Ⅱ**

森 浩寿

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

スポーツにおけるさまざまな法的問題について学習する。競技力の向上には直接的なつながりはないが、選手や指導者の活動環境を良くするためにも知っておくべきテーマを取り上げる。

**【到達目標】**

現代スポーツにおける各種法的問題の存在を理解し、個別の解決のあり方を論じることができる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

授業形態は講義形式中心だが、各回のそれぞれのテーマに対して、ディスカッション及び意見発表を積極的に行う。また、課題に対して、数回的小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**  
あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の進め方、注意事項、評価方法などについて説明する
2	スポーツ活動中の事故発生の状況	これまでに発生したスポーツ活動中の事故について取り上げる
3	スポーツ活動中の事故の発生要因	スポーツ活動中に発生した事故の発生要因について取り上げる
4	スポーツ指導者の法的責任・1～総論	指導者が負っている法的責任について取り上げる
5	スポーツ指導者の法的責任・2～民事責任	指導者が負っている法的責任に関して、特に民事責任について取り上げる
6	スポーツ事故における損害の補償・1～損害賠償論	損害の賠償について取り上げる
7	スポーツ事故における損害の補償・2～保険制度	スポーツ指導者が知っておくべき保険制度について取り上げる
8	スポーツ指導者の法的責任・3～刑事責任	指導者が負っている法的責任に関して、特に刑事責任について取り上げる
9	スポーツ紛争の解決手段	スポーツ紛争の解決手段に関して、裁判と裁判外紛争解決の違い、スポーツ専門の紛争解決実施機関などについて取り上げる
10	スポーツ指導のリスクマネジメント・1～リスクの分類と評価	スポーツ活動中に発生するリスクに関して、分類方法や評価方法について取り上げる
11	スポーツ指導のリスクマネジメント・2～具体的注意義務①	指導者に求められている指導上の注意義務について取り上げる（総論）
12	スポーツ指導のリスクマネジメント・3～具体的注意義務②	指導者に求められている指導上の注意義務について取り上げる（各論）
13	スポーツ指導のリスクマネジメント・4～具体的注意義務③	競技別のリスク（分類・評価）について取り上げる
14	スポーツ指導のリスクマネジメント・5～具体的注意義務④	競技別の事故防止策について取り上げる

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。各種メディアを通じて、スポーツ関連ニュースに関心を持つ。

**【テキスト（教科書）】**

使用しない。

**【参考書】**

指定しない。必要に応じて紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

2 / 3 以上の出席を前提条件とし、小レポート（20 %）及び試験（80 %）で評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

一方的な講義ではなく、意見交換等の双方向の授業を目指す。また、机上の論理ではなく、現場に即した内容を取り上げる。

## 【Outline and objectives】

There are many legal issues in sports. For example, it is the issue of human rights, a professional player's contract dispute, the tort liability in case of the sports accident. Doping in sports is one of the biggest issue in world sports, and dispute resolution in sports is the big subject of concern too.

The goals of this course are to

- (1) obtain the knowledge about sports and law
- (2) be able to understand about the dispute resolution in sports
- (3) obtain the knowledge about the legal responsibility in sports coaching

We examine the relationship of sports rule and the social norm.

HSS215LB

## アスリートのキャリアマネジメント

千葉 順

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートのキャリアについて考える。

## 【到達目標】

アスリートのキャリアマネジメントについて学ぶことで、以下の2点に到達することを目指します。1) 自分自身のキャリアをマネジメントするために具体的な行動を起こせるようになること（これが最大の目標です）、2) 同級生や後輩にキャリアについて助言ができるようになること。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、信頼関係構築力、対象者確定力、情報伝達力）」と「状況判断・行動力（主に、行動力、説得力、共同行動力）」の育成に貢献することを目指します。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

この授業は、職業指導（キャリアガイダンス）の一環として開講され、アスリートのキャリアマネジメントについて具体的かつ実践的に学ぶ授業です。さらに、授業では「ゲーム」や「グループワーク」を多く取り入れ、受講生が楽しみながら自らのキャリアを具体的に考える機会を設定します。これらの学習を通じて、受講生が社会的・職業的に自立できるようになることを目指します。

この授業の受講生のほとんどは、SSI コースの学生であり、現役のアスリートです。卒業後は、プロフェッショナルの世界に進んだり、企業チームに所属したりして、競技を続ける人もいます。しかしどの選手にも、いつの日か現役を引退し、次のステップを歩み始める時がやってきます。その時に、勇気を持って、自分から、一歩前に踏み出せるように、準備をしておくことは重要だと考えます。

次のステップに向かう準備をしていれば、スポーツに取り組んでいることは、回り道にはなりません。この授業を通じて、自分の競技人生はもろろんのこと、自分の人生の「これまで」と「これから」についても考えてみましょう。なお、同じキャリア関連の SSI 科目である「アスリートキャリア論」と合わせて受講することを勧めます。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス：アスリートのキャリアマネジメントについて考える	この授業の概要を理解し、説明できるようになる。
2	自分のことを理解する：自己分析ゲームをする	自己分析ゲーム（ワークスタイルランプ）を実施して、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようになる。
3	自分のことを理解する：自己分析をする	自己分析（死ぬまでにやりたい 100 のこと）を実施して、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようになる。
4	社会のことを理解する：仕事体験ゲーム (1)	仕事体験ゲームを実施して、社会・仕事への理解を促進し、自分のキャリアを具体的に考えられるようになる。
5	社会のことを理解する：仕事体験ゲーム (2)	仕事体験ゲームを実施して、社会・仕事への理解を促進し、自分のキャリアを具体的に考えられるようになる。
6	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (1)	就職活動の全体的な流れとポイントを理解し、説明できるようになる。
7	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (2)	疑似就職活動を実施し、企業側が求めるポイントを理解し、説明できるようになる。
8	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (3)	エントリーシートと筆記試験の概要を理解し、説明できるようになる。
9	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (4)	グループディスカッションを実施し、チームで活動することのポイントを理解し、説明できるようになる。

- |    |                                      |   |
|----|--------------------------------------|---|
| 10 | アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (5)         | グループワーク (ゲーム) を実施し、自己理解を促進し、自分のことを具体的に説明できるようになる。         |
| 11 | アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する (6)         | 面接試験の概要を理解し、説明できるようになる。                                   |
| 12 | アスリートのキャリアを考える：アスリートとしてのキャリアを考える (1) | 大学でスポーツをしてきた先輩をお呼びし、自分のキャリアについて今後のキャリアについて具体的に考えられるようになる。 |
| 13 | アスリートのキャリアを考える：アスリートとしてのキャリアを考える (2) | スポーツ・ライフ・バランスを考えるボードゲームを行い、今後のキャリアについて具体的に考えられるようになる。     |
| 14 | 人生全体のキャリアを考える：死の疑似体験ワーク              | 死の疑似体験ワークを行い、人生全体のキャリアについて具体的に考えられるようになる。                 |

#### 【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。授業中に提示された、キャリアマネジメントに関する課題に取り組みます。また、講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。

#### 【テキスト (教科書)】

テキストは設定しません。必要に応じて、資料配布・文献紹介を行います。

#### 【参考書】

必要・希望に応じて紹介します。

#### 【成績評価の方法と基準】

1) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が 80%、2) 授業の到達目標と対応したレポートが 20% です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価となります。

#### 【学生の意見等からの気づき】

「就職活動に役立つことを学ぶことができた」、「授業中のゲームやグループワークを通して楽しみながら苦手だったグループワークに少し自信が持てた」、「引退後のキャリアや就活について学ぶことが出来て良かった」という意見がありました。引き続き、受講生が活用できる情報を提供できるように努めます。

#### 【学生が準備すべき機器他】

ありません。

#### 【その他の重要事項】

授業の概要を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。この授業は、グループワークを行う授業であることに注意してください。

#### 【Outline and objectives】

Think about the athlete's career.

HSS216LB

## スポーツメディア論

海老名 徳雪

配当年次/単位：2~4 年 / 2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

#### 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

東京五輪がそこまで来た。予想以上に多くの課題を抱えつつ、本番を迎える。メディアはその動向を伝える機関として極めて存在感が大きく役割が大きい。傍らメディアの側の変貌は予測を超える速さだ。文字・映像を武器にメディアが五輪、スポーツを、また周辺の変容をどんな視点で捉えているか、「メディア」を知ることで社会の実相に迫ることが可能になる。

#### 【到達目標】

既存のマスメディア、若者に圧倒的に支持されるニューメディア。ツールこそ違え取材の理念は共通である筈だ。その理念、扱う情報の選択方法を詳細に検証することで、メディアの意図を理解できる。また、スポーツ報道に於けるメディアの成長の軌跡と現実を知ること、今後著しい変化が予想されるメディア業界に対応出来る能力を磨くことが可能になる。さらにメディアの表現方法を吟味することが自らの表現力を高めることにつながる。

#### 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

授業の開始日は5月7日。具体的な方法は学習支援システムでそれまでに提示する

#### 【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等) の実施】

なし / No

#### 【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】

なし / No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンスとメディアの組織	新聞、放送の既存メディア、そして急成長のニューメディア。その組織と活動から、ニュース報道の中でスポーツの占める位置は。
2	スポーツニュースはどう決まる	ニュースに定義はない。ニュースパリュウの基準はなにか。ニュースが受け手に伝わるまでの取材者の行動は。
3	ジャーナリストとしてのスポーツ記者	スポーツ記者は試合取材だけが仕事ではない。競技場を離れたスポーツ界の様々な問題で繰り広げられる激しい取材合戦こそ真価が問われる場だ。記者はどう動くのか。
4	ニュースの言葉とスポーツ選手の表現力	活字は一つの事象を重層的、多面的に表すことが可能である。新聞の一行の見出しから編集者の心情を読み取る。スター選手のマスコミ対応は特徴的で個性が出る。
5	活字メディアの歴史と影響力	新聞の長い歴史がスポーツを育て、明治の黎明期から、時代と共に変遷を遂げて来た。一般紙とスポーツ紙、それぞれの報道スタンスの違いを見る。
6	電波メディアの歴史	活字より後発組の電波メディアは急激に成長した。そして、なお発展途上にある。放送の歴史を辿る。
7	電波メディアの影響	放送はスポーツそのものを動かす大きな力。競技ルールの変更もテレビを意識する。視聴率から何が見えるか。
8	ドキュメンタリーを見る	ドキュメンタリーはディレクターの腕の見せどころ。番組制作の裏を見る。対象番組は未定。
9	スポーツ中継は装置産業	スポーツ中継番組の制作は大掛かりなシステムを構築する点で装置産業に近い。年々新機軸が登場する中継の規模を知る。
10	放送権及びメディア主催イベント	放送権料は五輪から国内のイベントまで及ぶ。メディアがイベントそのものを主催してきた歴史も長い。メディアの狙いは何か。
11	オリンピックとメディア	メディアは五輪を機に技術力を向上させ、演出面を磨いてきた。一方、五輪は商業化、肥大化の弊害が明らか。20年大会を前に、その歴史を辿る。

- |    |          |   |
|----|----------|---|
| 12 | 受け手の反応   | 大量に発信されるメディアからの情報にファンはどう反応しているか。新聞、放送局に寄せられる諸々の意見からスポーツとメディアに対する世論が見える。 |
| 13 | ニューメディア① | メディアを巡る環境は激変。放送と通信の融合、紙媒体は電子版の普及に力を入れ、携帯その他のツールも多様化、マスメディア終焉の声もある。      |
| 14 | ニューメディア② | 誰でもが情報発信の時代。SNSの功罪は。不透明なメディアの将来とこれからのスポーツ界は。                            |

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習時間は、各2時間を標準とする。テレビ、出版物、ネットによる報道に日常的に目配りして、メディアが示すスポーツに対する「判断」「情報」に関心を持ち続ける。その個々の報道に対し、個人の意見を常に持つ。シラバスの内容に毎回目を通してきて欲しい。

**【テキスト（教科書）】**

特に使いません。

**【参考書】**

「オリンピック秘史」ジュールズ・ボイコフ 早川書房  
 「IOC・オリンピックを動かす巨大組織」猪谷千春 新潮社  
 「オリンピック経済幻想論」アンドリュー・ジンバリスト ブックマン社

**【成績評価の方法と基準】**

対面授業が不可能な場合、学期中5本のレポートを課し評価の対象とする。4月27日に学習支援システムで5月分の課題を提示した。6月分は追って提示する。

**【学生の意見等からの気づき】**

「取材上の苦心」「メディアの裏側」等新しい発見があったという反応が多い。運動部の学生は「メディアの大切さを実感した」という声もあった。メディアの現実・現状をさらに理解しやすい授業を工夫したい。パワーポイントの工夫も考えている。

**【その他の重要事項】**

五輪直前。スポーツイベントの枠を超えた国家的事業である。スポーツ以外の分野にも大きく影響する。五輪後を見据える視点も必要だ。その五輪・スポーツ界をメディアの報道を通して知ることの意義は大きい。

**【Outline and objectives】**

The mass media has been changing because of the spreads of social media.  
 The aim of this course is to acquire the knowledge of the mass media to study the Olympic reports from the past to the present.

HSS224LB

**スポーツ産業論/スポーツ産業論 I**

吉岡 那子

配当年次/単位：2~4年/2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

スポーツ産業の概念と発展史を理解し、スポーツ産業市場の分類と構造、スポーツ産業領域における企業行動、スポーツ消費者行動の基礎について学びます。また、スポーツ産業の各種事例研究（プロスポーツクラブやスポーツメーカー、メディア企業、権利ビジネスなど）を学び、スポーツ産業の現状と直面している課題の理解を深めることを目的とします。

**【到達目標】**

本講義の到達目標は、スポーツ産業の概念や発展史、市場構造などを説明できること、スポーツ産業の実務的な内容の実際についての理解を深めること、さらにスポーツ産業の諸課題について考察し、議論する力を身につけることです。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

講義形式で行います。講義は配布資料・補助資料及びスライドを活用します。毎回、授業終了時に、(1) 授業の内容をどの程度理解したか、(2) 授業の内容をどのように発展させたか、について、事前に定形化されたリアクションペーパーによりフィードバックを求めます。

※春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となります。それにとりまう各回の授業計画の変更については、学習支援システムなどでその都度提示します。本授業の開始日は5月4日とし、この日までに具体的なオンライン授業の方法などを、学習支援システムで提示します。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**

あり/Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス/スポーツ産業	シラバスの記載内容や今後の授業の進め方を確認する。スポーツ産業の発展過程、現状、課題をめぐる主な論点を確認し、本講義の理解に重要な着眼点を学ぶ。
2	スポーツ産業の市場構造と動向	我が国におけるスポーツ産業の歴史的な変遷をふまえ、我が国のスポーツ産業市場の類型ならびにスポーツ産業市場の構造について学ぶ。
3	スポーツ用品産業	我が国のスポーツ用品産業の市場分類、市場規模の変遷をふまえ、スポーツ用品産業の特性について学ぶとともに、スポーツ用品の流通の現状、カテゴリーキーパー店や通販サイトの影響について学ぶ。
4	スポーツ施設産業	スポーツ施設産業の市場分類、市場規模の変遷をふまえ、スポーツ施設産業の特性について学ぶとともに、スポーツ施設業界の直面する課題について学ぶ。
5	スポーツサービス産業	スポーツサービス産業の市場分類、市場規模の変遷をふまえ、スポーツサービス産業の特性について学ぶとともに、スポーツサービス業界の直面する課題について学ぶ。
6	スポーツメディア産業とスポーツの関係	新聞社等の印刷メディア企業、放送局等の電波メディア企業、ネットメディア企業とスポーツの関係について学び、スポーツに及ぼすメディアの影響、および両者の望ましい関係について学ぶ。
7	スポーツスポンサーシップ	スポーツスポンサーの視点の意図を理解し、スポーツスポンサーシップの現状と課題について学ぶとともに、スポンサービジネスを事例に権利ビジネスの特性について学ぶ。

8	スポーツ組織によるファンサービス	Jリーグの公式戦におけるファンサービスを事例に、スポーツ組織によるファンサービスの現状と課題を学ぶとともに、ファンサービスとファンの主体形成の関係について学ぶ。
9	スポーツ組織と社会的責任活動・地域貢献活動	Jリーグクラブの社会的責任活動を事例に、スポーツ組織による社会的責任活動・地域貢献活動の現状と直面している課題について学ぶ。
10	スポーツ産業とスポーツ関連の資格	スポーツの指導、スポーツトレーナー、スポーツのマネジメント等スポーツ産業に関わる各種の資格制度を概括し、スポーツ産業における資格制度の現状と課題について学ぶ。
11	スポーツボランティア	スポーツの楽しみ方の多様化の一つである「ささえるスポーツ」について、個人や社会にとっての意義や価値について学ぶとともに、ボランティア参加者の参加動機や活動の実態について学ぶ。
12	スポーツツーリズム	スポーツツーリズムの固有の特徴を理解し、スポーツツーリズムの発展史、スポーツツーリズムビジネスの現状と直面している課題について学ぶ。
13	スポーツと ICT (情報通信技術)	スポーツと ICT の関係について学び、スポーツに及ぼす ICT の影響や、黎明期にある e スポーツ等を事例に、スポーツ産業における新たな潮流について学ぶ。
14	これからのスポーツ産業	社会志向の産業振興の視点から、公益性や文化性に配慮するスポーツ産業の機能、これからのスポーツ産業が担うべき社会的な役割、スポーツ産業のこれからの発展の方向性について学ぶ。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。指示に従い、次回授業のキーワードについて文献やネット等で情報収集して下さい。各授業で扱った、資料の内容を復習して下さい。予習や復習に関連する宿題については授業内で指示をします。

#### 【テキスト（教科書）】

教科書の指定はありません。毎授業時に、必要な資料を配布します。

#### 【参考書】

松田義幸「スポーツ産業論」大修館書店  
原田宗彦編「スポーツ産業論第6版」杏林書院  
山下秋二他編「図解スポーツマネジメント」大修館書店  
仲澤真他編「よくわかるスポーツマーケティング」ミネルヴァ書房

#### 【成績評価の方法と基準】

授業時に取り組むリアクションペーパー等を 70%程度、期末試験を 30%程度に配分することを原則に、総合的に評価します。  
※春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったことにもない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示する。

#### 【学生の意見等からの気づき】

わかりやすいパワーポイントや説明を実践する。

#### 【その他の重要事項】

<< 受講についての注意 >>

2015 年度以前入学者が履修する場合、「スポーツ産業論 I」となります。

#### 【Outline and objectives】

This course introduces the concept of sports industry and its history. In addition to, this course deals with 1) the market structure of sports industry in Japan and 2) corporate behavior and consumer behavior in the sports industry market based on some case studies which includes professional sports league and teams, sporting goods makers, media companies, sports agency, and so on. The aim of this course that students have the ability to discuss issues needed to be solved in sports industry, based on their understanding the current situation of the industry.

HSS217LB

## スポーツマーケティング論

吉岡 那於子

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

#### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツのビジネス化が進むなか、わが国スポーツ界には、スポーツによるマーケティング（marketing through sports）とスポーツのマーケティング（marketing of sports）の両者がみられるようになりました。本講義は、スポーツの望ましい発展を願う立場から、スポーツの文化性や公共性に配慮したスポーツマーケティングのあり方について学びます。スポーツマーケティング分野における主要な理論・領域を体系的に扱いながら、プロスポーツ組織やスポーツ企業における様々なマーケティングの実践例について、その基礎となる理論とともに理解を深めることを目的とします。

#### 【到達目標】

本講義の到達目標は、スポーツマーケティング分野の主要な理論とその理論に関連するビジネス現場の実践についての理解を深めること、さらにスポーツマーケティングの諸課題について考察し、議論する力を身につけることです。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

講義形式で行います。講義はテキストを用い、補助的にスライドや配付資料を活用します。

毎回、授業終了時に、(1) 授業の内容をどの程度理解したか、(2) 授業の内容をどのように発展させたか、などについて、リアクションペーパー等によりフィードバックを求めます。

※春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となります。それにもなう各回の授業計画の変更については、学習支援システムなどでその都度提示します。本授業の開始日は 5 月 4 日とし、この日までに具体的なオンライン授業の方法などを、学習支援システムで提示します。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス／スポーツマーケティング	シラバスの記載内容や今後の授業の進め方を確認する。スポーツマーケティング概念をめぐる主な議論を学ぶ。
2	スポーツの文化とスポーツのビジネス化	スポーツのビジネス化の功罪を総括し、スポーツのビジネス化がスポーツ文化に及ぼす影響を学ぶ。
3	スポーツのビジネス化とスポーツの公共性	スポーツのビジネス化の功罪を総括し、スポーツビジネス化がスポーツの公共性に及ぼす影響を学ぶ。
4	価格形成のメカニズムとスポーツ組織・企業	スポーツにおける価格形成のメカニズムを理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
5	スポーツプロダクトの構造とスポーツ組織・企業	スポーツプロダクトの構造を理解し、費用対効果の高いプロダクトの提供の仕方、さらには付加価値の高いプロダクトの提供の仕方について学ぶ。
6	スポーツ団体におけるプロモーションの原理と実際	スポーツ団体におけるプロモーションの原理や実際を理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
7	コミュニケーション過程とスポーツ組織・企業	コミュニケーションにおける垂直的チャネルと水平的チャネルを学び、ソーシャルメディアに代表される水平的コミュニケーションの活用の際に、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
8	WOM マーケティングとスポーツ組織・企業	クチコミなどを活用するスポーツ団体の取り組みについて理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
9	スポーツ観戦者におけるPCM モデルとスポーツ組織・企業	スポーツ観戦に関わる社会心理学の理論を中心に、観戦動機の類型、PCM 理論（心理的連続モデル論）、社会的アイデンティティ論に基づく観戦者対応などの理解を深める。



10	スポーツ・スポンサーシップの考え方やスポーツ組織・企業	スポーツ・スポンサーシップの原理と実際について理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
11	顧客満足、ロイヤルティ、顧客価値とスポーツ組織・企業	スポーツにおける顧客満足、ロイヤルティ、顧客価値について理解し、プロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
12	関係性マーケティングとスポーツ組織・企業	スポーツにおける関係性マーケティングについて理解し、CRM（顧客関係管理）の手法を中心にプロスポーツ組織やスポーツ企業が取るべき方策について学ぶ。
13	文化の担い手としてのスポーツ消費者	スポーツ消費における主体形成は「スポーツの文化の担い手」を育むことにつながることを学ぶ。スポーツ文化に果たすのスポーツマーケティングの役割について考える。
14	これからのスポーツマーケティング	文化性や公益性に配慮したスポーツの価値向上を志向するスポーツマーケティングの在り方について考える。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。指示に従いテキストの予習をするようにして下さい。  
各授業で扱った、教科書や資料の内容を復習してきて下さい。  
予習や復習に関連する宿題については授業内で指示をします。

#### 【テキスト（教科書）】

『よくわかるスポーツマーケティング』、仲澤眞/吉田政幸編著、ミネルヴァ書房、2017 年

#### 【参考書】

必要に応じて紹介します。

#### 【成績評価の方法と基準】

授業時に取り組むリアクションペーパー等を 70%程度、期末試験を 30%程度に配分することを原則に、総合的に評価します。  
※春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったことにともない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示する。

#### 【学生の意見等からの気づき】

わかりやすいパワーポイントや説明を実践する。

#### 【Outline and objectives】

Industrialization of sports is spreading in our society. There are two different kinds of sports marketing: marketing through sports and marketing of sports. Considering the role of sports marketing, this course emphasizes the importance that sports marketing needs to serve the development of sports culture and to generate public benefit. The aim of this course is to help you to understand the basic theories and practical phenomena in the field of sports marketing such as professional sports organizations and sporting companies.

HSS218LB

## アスリートキャリア論

笠井 淳

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

#### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリート及び社会人としてのキャリア意識について理解を深める。

#### 【到達目標】

アスリートとしてのキャリア形成及び、「社会人になる為のキャリア意識」を持つこと。大学入学後早い時期に「キャリア意識」を真剣に考え、ワークショップ等をも経験し、又社会人経験者の話も良く聞き、確信あるキャリア意識を確立すること。

#### 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

「キャリア意識」醸成、向上のために、実際に現在企業人として、アスリートとして、又アスリートを育成している指導者として、経営者等として活躍されている法政 OB・OG の方々を中心に特別講師としてお招きし、講演、担当教員によるインタビュー等により

- ①在学中、何時頃人生における自分の生きる道、職業等を考えたか
  - ②自分の道、職業を決定づけたものは何か
  - ③学生時代に身につけた教養、専門知識、スポーツで培った人間性等を企業や社会でどう生かせるか
  - ④社会人として仕事をしていて先輩として学生のキャリア形成に一番アドバイスしたいこと、言いたいこと等を聞きながら授業を進める。
  - ⑤アスリートのキャリア育成についてアドバイスを頂く。又学生からの質問を受け付け、講師との質疑応答の時間も取りたい。
- 第 2 回～14 回は講師の事情によりテーマ、内容、順番等を変更せざるを得ない場合もあります。ご了解下さい。

#### 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

#### 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
第 1 回	ガイダンス	到達目標、テーマ、概要、方法につき説明する
第 2 回	特別講師/指導者とは	指導者の資質とは何か、経験の中から得られた教訓等について講義
第 3 回	特別講師/世界トップの現状	プロスポーツの世界の現状等について講義
第 4 回	特別講師/指導現場でのリーダーシップ	大学生の指導における必要な資質について講義
第 5 回	特別講師/トップアスリートからの助言	現役オリンピック選手から学生へのアドバイス
第 6 回	特別講師/トップアスリートから仕事へ	アスリートの経験をどのように仕事に生かすか
第 7 回	特別講師/スポーツクラブの必要性	地域スポーツクラブの現状と役割、スポーツ振興について講義
第 8 回	特別講師/日本スポーツ界の現状	日本スポーツ協会の役割、国体の現状と今後の課題、指導者の役割について講義
第 9 回	特別講師/世界を目指す指導①	世界で活躍できる選手の育成と指導について講義
第 10 回	特別講師/大学クラブの指導	高校生及び大学生の指導におけるノウハウについて講義
第 11 回	特別講師/トレーナーとは	トレーナーと選手の関り、仕事の内容について
第 12 回	特別講師/世界を目指す指導②	トップチームの世界への挑戦、選手育成と指導の厳しさについて
第 13 回	学生の考え（ディスカッション）	自分のキャリア形成についてディスカッションする
第 14 回	授業のまとめ	レポート課題 授業の総括 レポート提出

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各回講師につき受講する前に予め書物、インターネット等を活用し授業にのぞむことが望ましい。

#### 【テキスト（教科書）】

特にテキストは決めません。

**【参考書】**

随時必要に応じて紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

- 1) 授業参画状況 60%
- 2) 各回のレポート 20%
- 3) 課題レポート 20%

この配分とし、総合評価する。

**【学生の意見等からの気づき】**

講義における話のスピードが速や過ぎる傾向があるのでその辺を注意して講義を進めたい。

**【その他の重要事項】**

・各回の授業順序、テーマ、特別講師については講師の特別な事情により変更する場合もある。

- ・授業における遅刻はないように。
- ・忌引き、競技に於ける試合の為の欠席等については配慮する。

**【Outline and objectives】**

This course has been designed to enhance student awareness on career opportunities as athletes and members of society.

HSS219LB

**スポーツ振興論/スポーツ振興論 I**

山田 稔

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

本講義では、スポーツの発展は人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方でスポーツへの社会的関心や期待が高まることにより、様々な課題が生じていることについて理解することが求められます。以上の理解を基盤として、自己とスポーツとの関わり方を考え、深めていくことを目的とします。

**【到達目標】**

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する国内外の話題を取り上げながら、課題を発見し、その解決を目指した演習を通して、自己の考えを深めていくことを目的とします。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する知識を理解しながら、適宜、受講者間の意見交換や討議、プレゼンテーションによる発表を行います。受講者には、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、思考・判断・表現するための知識及び主体的に学びに向かう態度が求められます。

講義の前半に1回、後半に1回、グループによるプレゼンテーションの発表を行います。また、毎回受講生にはリアクションペーパーの提出が求められます。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**

あり/Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション スポーツの文化的特性 (1)	講義の説明と基礎的な概念の解説 スポーツの歴史的発展過程について理解する。
2	スポーツの文化的特性 (2)	日本におけるスポーツの歴史及びスポーツ振興に関わる施策の流れについて理解する。
3	スポーツの文化的特性 (3)	現代スポーツの意義や価値 スポーツの4つの視点である「する」「見る」「支える」「知る」について理解する。
4	スポーツの文化的特性 (4)	スポーツは経済を変えることについて理解する。
5	スポーツの文化的特性 (5)	スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解する。
6	スポーツの文化的特性 (6)	スポーツの公共性と政策について理解する。
7	スポーツの文化的特性 (7)	講義前半を通して、学んだことを振り返り、自分が最も印象に残った内容について探求したものをプレゼンテーションする。
8	豊かなスポーツライフの設計 (1)	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方について理解する。
9	豊かなスポーツライフの設計 (2)	ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方について理解する。
10	豊かなスポーツライフの設計 (3)	変わる地域スポーツとスポーツ指導について理解する。
11	豊かなスポーツライフの設計 (4)	変わる地域スポーツとスポーツ指導者について理解する。
12	豊かなスポーツライフの設計 (5)	スポーツを支える新しいしくみについて理解する。
13	豊かなスポーツライフの設計 (6)	スポーツを通じたまちづくりについて理解する。
14	豊かなスポーツライフの設計 (7)	講義全般を通して学んだことを踏まえて、「スポーツによるまちづくり」についてプレゼンテーションする。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。本講義を受講する際、新聞やテレビ、インターネットなどでスポーツに関するニュースに接することが推奨されます。

**【テキスト（教科書）】**

本講義ではテキストの代わりに担当講師が作成した資料を配布します。

**【参考書】**

参考書については講義中に適宜紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

平常点：30%

プレゼンテーション用資料：30%

プレゼンテーション発表：20%

リアクションペーパー：20%

**【学生の意見等からの気づき】**

学生の授業改善アンケートより、「講義の中で教員や学生同士の意見交換が多くできた」との意見があった。引き続き、学生との意見交換や学生同士の意見交換が活発に行えるよう教材の工夫や場の設定を検討し、工夫を継続していきたい。

**【学生が準備すべき機器他】**

プレゼンテーションの準備及び発表の際、パソコンが必要となります。

**【その他の重要事項】**

毎回の講義の内容については、講義中に適宜質問をすることが望まれるとともに、リアクションペーパーへの記載も推奨されます。

**【Outline and objectives】**

The purpose of this class is to learn social meanings of sport, and discuss the relationship between people, sport and society.

HSS220LB

**スポーツ情報戦略論**

中谷 英樹

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

スポーツ競技現場において、選手・指導者双方にとって競技力向上への取り組みに資する様々な情報を戦略的に活用する知識・技術を学ぶ。

**【到達目標】**

1. アスリートとして自身の競技生活に活かせる戦略的情報活用技術を習得する。
2. 指導者として選手への指導の際に活かせる戦略的情報活用技術を習得する。
3. 競技力向上に資する情報の収集方法について基礎から応用まで幅広いレベルを習得する。
4. 収集・分析した情報を競技力向上に活かすためにフィードバックする知識・技術を習得し、実際の競技場面で実践できる能力を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部でのディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

近年のスポーツ競技場面においては、多種多様なデータを収集・分析・活用し競技力向上への取り組みに役立てられており、国際的なスポーツ競技場面においてもスタンダードな取り組みへと発展している。あわせて、本授業の受講生はSSIコースの学生であり、将来はアスリートや指導者としてスポーツの世界で活躍する人材も多いと考えられる。そこで本授業では、アスリートとしての「指導を受ける側」、指導者としての「指導する側」双方の競技力向上への取り組みに資する、情報技術や映像技術、情報分析についての技術を戦略的に活用する方法について、実際のトップレベルの競技場面での活用事例などを交えながら学習し、受講生自身が自らの活動に活かせる能力を育成することを旨とする。そのため、授業において課されるグループワークや課題への取り組み、プレゼンテーションを重要視する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の概要説明
2	映像技術①	競技場を撮影する際の基本知識・技術
3	映像技術②	映像撮影に必要なとされる機器について
4	動作分析①	動作分析の目的と質的分析の実践
5	動作分析②	量的分析をする際の基礎知識・技術
6	レース分析	レース分析のための撮影方法と実践
7	ゲーム分析①	ゲーム分析の目的と方法
8	ゲーム分析②	競技の局面分けの実践
9	ゲーム分析③	ゲーム分析の実践およびプレゼンテーション
10	指導への活用	指導への情報活用のねらい
11	情報活用①	自身競技の構造・局面分け
12	情報活用②	自身競技の分析の実践
13	情報活用③	自身競技の分析のプレゼンテーション
14	総括	授業のまとめ

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業で学んだ技術等を自身の競技活動において実践し、課題などへ対応すること。また、各種メディアや書籍等で紹介されているスポーツにおける情報戦略への取り組みについて関心を持つこと。

**【テキスト（教科書）】**

特に指定はしない。必要に応じて PowerPoint、関連資料、映像等を使用する。

**【参考書】**

特に指定はしない。必要に応じて PowerPoint、関連資料、映像等を使用する。

**【成績評価の方法と基準】**

平常点および講義レポート課題（60%）、最終レポート課題（30%）、学習態度（10%）により総合的に評価する。出席回数が授業実施回数の2/3に満たない場合にはE評価となる。

**【学生の意見等からの気づき】**

実践想定型実技やグループワークを多く取り入れます。

**【学生が準備すべき機器他】**

特に指定はしないが、必要に応じて学生個人所有のノートパソコンやタブレット端末、ビデオカメラ等の利用を求める場合があるため、可能な範囲で対応すること。（但し、授業のために新規に購入する必要はない）

**【その他の重要事項】**

1. 出席およびレポート課題へ取り組み姿勢を重視する。
2. 本授業では、グループワークやプレゼンテーション等を適宜実施する。

**【Outline and objectives】**

Learn knowledge and skills to strategically utilize various information that contributes to efforts to improve competitiveness for athletes and coaches at sports.

HSS222LB

**スポーツ組織論/スポーツ組織論 I**

日比 千里

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

チームビルディングの手法を学び、スポーツ組織についての考察を深めることを目的とする。

**【到達目標】**

スポーツ組織についての考察を深め、そこから得た自己の学びを実際のスポーツ場面に活かすことができる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

この授業では、チームビルディングについて学び、その手法を体験します。その場でチームごとのワークを行いますので、受け身ではなく、自ら学びを得ようとする主体的な姿勢が求められます。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・スポーツ組織の概要	授業の進め方、スポーツ組織の概要について説明する。
2	メンバーの関係づくり	チームメンバーの関係づくりについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
3	自己理解と他者理解	自己および他者への理解について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
4	情報伝達	チームの情報伝達について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
5	計画	チームの計画とその実行について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
6	コミュニケーション	チームのコミュニケーションについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
7	話し合い方	チームで行う話し合いの方法について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
8	認識共有	チームでの認識共有について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
9	イノベーション	チームのイノベーションについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
10	目標設定	チームの目標設定について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
11	リーダーとフォロワー	チームのリーダーとフォロワーについて解説し、理解を深めるためのワークを行う。
12	役割分担	チームの役割分担について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
13	他チームとの関係性	自チーム、他チームの関係性について解説し、理解を深めるためのワークを行う。
14	まとめ	これまでの授業をまとめ、話し合いを行って学びを深める。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。講義内容を自身の所属組織で実践・活用できるようになることを目指して、講義で得た学びを毎回復習してください。

**【テキスト（教科書）】**

使用しません。

**【参考書】**

必要に応じて紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

授業中のチームでのワークに対する参加状況および取り組みと毎回のリアクションペーパー（70%）、レポート（30%）により総合的に評価します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価になります。また、授業の進行上、遅刻はできませんので注意してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

「組織づくりをするための手法を楽しく学び、身に付けることが出来たので良かった」、「様々な体育会の学生と交流できたのが良かった」といった意見がありましたので、今年度もチームごとのワークによる学習を進めながら、学生間の交流もできる授業を行っていきます。

**【その他の重要事項】**

初回の授業には、必ず出席してください。  
チームでのワークが多いため、協力的、主体的な姿勢で授業に参加してください。

使用する教場の関係から、受講人数は原則 20 名前後を上限とします。  
また本講義は、チームビルディングを扱う研修会社に所属する教員が担当し、体験的にスポーツ組織について学びます。

**【Outline and objectives】**

This course introduces team building to students taking this course.  
The aim of this course is to help students acquire an understanding of sports teams.

HSS221LB

**トレーニング理論と実践**

小平 豊海

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

**【到達目標】**

・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける  
・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく。

オンライン授業の準備の為、学習支援システムでの授業開始を 5/11 とします。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**

なし / No

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原理	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	筋力発揮の様式について説明する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	骨格筋に対するトレーニング効果について説明する
5.	プログラムデザイン	プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する
6.	ピリオダイゼーション	戦略的なトレーニング計画について説明する
7.	パワートレーニング	パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する
8.	レジスタンストレーニングの実践Ⅰ	上肢のトレーニング方法を実践する
9.	レジスタンストレーニングの実践Ⅱ	下肢のトレーニング方法を実践する
10.	レジスタンストレーニングの実践Ⅲ	体幹のトレーニング方法を実践する
11.	パワートレーニングの実践	パワートレーニングの方法を実践する
12.	実技総括	レジスタンストレーニングの実践方法についての総括をする
13.	理論総括	フィジカルトレーニング理論についての総括をする
14.	全体総括	授業内試験を実施する

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

**【テキスト（教科書）】**

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

**【参考書】**

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウス HD
2. ストレngths&コンディショニングⅠ理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

**【成績評価の方法と基準】**

授業参加状況 (60%)、授業態度 (10%)、テストの結果 (30%) をもとに総合的な評価を行う。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業内で学生から上がった意見は取り入れ、できる限り学生の部活動に活用できる内容を提供する。

**【その他の重要事項】**

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシューズと運動ウェアを持参すること。

<< 受講について >>

(1) 受講者は原則 30 名までとする。受講希望者は必ず初回の授業に参加し、担当教員からの許可を得ること。セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位 (2 回) まで可とする (但し、年間で履修できるのは 2 単位 (1 回) まで)。

**【Outline and objectives】**

Understand the theory and kind of physical training and acquire the ability to practice. Among them, cultivate the ability to plan and practice resistance training based on the theoretical background.

HSS221LB

**トレーニング理論と実践**

小平 豊海

配当年次/単位：2~4 年 / 2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】**

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

**【到達目標】**

・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける  
・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく。

オンライン授業の準備の為、学習支援システムでの授業開始を 5/11 とします。

**【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等) の実施】**

なし / No

**【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原理	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	筋力発揮の様式について説明する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	骨格筋に対するトレーニング効果について説明する
5.	プログラムデザイン	プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する
6.	ピリオダイゼーション	戦略的なトレーニング計画について説明する
7.	パワートレーニング	パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する
8.	レジスタンストレーニングの実践 I	上肢のトレーニング方法を実践する
9.	レジスタンストレーニングの実践 II	下肢のトレーニング方法を実践する
10.	レジスタンストレーニングの実践 III	体幹のトレーニング方法を実践する
11.	パワートレーニングの実践	パワートレーニングの方法を実践する
12.	実技総括	レジスタンストレーニングの実践方法についての総括をする
13.	理論総括	フィジカルトレーニング理論についての総括をする
14.	全体総括	授業内試験を実施する

**【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

**【テキスト (教科書)】**

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

**【参考書】**

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウス HD
2. ストレngths & コンディショニング I 理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

**【成績評価の方法と基準】**

授業参加状況 (60%)、授業態度 (10%)、テストの結果 (30%) をもとに総合的な評価を行う。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業内で学生から上がった意見は取り入れ、できる限り学生の部活動に活用できる内容を提供する。

**【その他の重要事項】**

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシューズと運動ウェアを持参すること。

<< 受講について>>

(1) 受講者は原則 30 名までとする。受講希望者は必ず初回の授業に参加し、担当教員からの許可を得ること。セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位 (2 回) まで可とする (但し、年間で履修できるのは 2 単位 (1 回) まで)。

**【Outline and objectives】**

Understand the theory and kind of physical training and acquire the ability to practice. Among them, cultivate the ability to plan and practice resistance training based on the theoretical background.

HSS221LB

**トレーニング理論と実践**

小平 豊海

配当年次/単位：2～4 年 / 2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】**

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

**【到達目標】**

- ・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける
- ・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく。

**【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等) の実施】**  
あり / Yes

**【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原則	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	筋力発揮の様式について説明する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	骨格筋に対するトレーニング効果について説明する
5.	プログラムデザイン	プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する
6.	ピリオダイゼーション	戦略的なトレーニング計画について説明する
7.	パワートレーニング	パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する
8.	レジスタンストレーニングの実践Ⅰ	上肢のトレーニング方法を実践する
9.	レジスタンストレーニングの実践Ⅱ	下肢のトレーニング方法を実践する
10.	レジスタンストレーニングの実践Ⅲ	体幹のトレーニング方法を実践する
11.	パワートレーニングの実践	パワートレーニングの方法を実践する
12.	実技総括	レジスタンストレーニングの実践方法についての総括をする
13.	理論総括	フィジカルトレーニング理論についての総括をする
14.	全体総括	授業内試験を実施する

**【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

**【テキスト (教科書)】**

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

**【参考書】**

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウス HD
2. ストレngths&コンディショニングⅠ理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

**【成績評価の方法と基準】**

授業参加状況 (60%)、授業態度 (10%)、テストの結果 (30%) をもとに総合的な評価を行う。

**【学生の意見等からの気づき】**

授業内で学生から上がった意見は取り入れ、できる限り学生の部活動に活用できる内容を提供する。

**【その他の重要事項】**

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシューズと運動ウェアを持参すること。

## &lt;&lt; 受講について &gt;&gt;

(1) 受講者は原則 30 名までとする。受講希望者は必ず初回の授業に参加し、担当教員からの許可を得ること。セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位 (2 回) まで可とする (但し、年間で履修できるのは 2 単位 (1 回) まで)。

## 【Outline and objectives】

Understand the theory and kind of physical training and acquire the ability to practice. Among them, cultivate the ability to plan and practice resistance training based on the theoretical background.

HSS221LB

## トレーニング理論と実践

小平 豊海

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

## 【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】

フィジカルトレーニングの理論と種類を理解し、実践できる力を身につける。中でもレジスタンストレーニングについて理論的背景を基に計画を立て、実践していく能力を養う。

## 【到達目標】

- ・フィジカルトレーニングの理論と種類に対する知識を身につける
- ・競技者または指導者としてレジスタンストレーニングを計画的に実践していく能力を身につける

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

授業は講義と実技の形式で進めていく。講義ではフィジカルトレーニングの理論を中心に学習する。実技ではレジスタンストレーニングの方法を幅広く実施していく。

## 【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等) の実施】

あり / Yes

## 【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】

なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1.	ガイダンス	授業概要について説明する
2.	レジスタンストレーニングの基本原則	トレーニングの原理原則について説明する
3.	レジスタンストレーニングのタイプ	筋力発揮の様式について説明する
4.	レジスタンストレーニングの生理学的適応	骨格筋に対するトレーニング効果について説明する
5.	プログラムデザイン	プログラムを組み立てる際の考慮すべき要素について説明する
6.	ピリオダイゼーション	戦略的なトレーニング計画について説明する
7.	パワートレーニング	パワートレーニングに関する科学的基礎と意義について説明する
8.	レジスタンストレーニングの実践Ⅰ	上肢のトレーニング方法を実践する
9.	レジスタンストレーニングの実践Ⅱ	下肢のトレーニング方法を実践する
10.	レジスタンストレーニングの実践Ⅲ	体幹のトレーニング方法を実践する
11.	パワートレーニングの実践	パワートレーニングの方法を実践する
12.	実技総括	レジスタンストレーニングの実践方法についての総括をする
13.	理論総括	フィジカルトレーニング理論についての総括をする
14.	全体総括	授業内試験を実施する

## 【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。毎回の授業で取り上げた内容をまとめ理解しておくこと。

## 【テキスト (教科書)】

特定のテキストは使用せず、必要に応じて資料を配布する。

## 【参考書】

1. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン ブックハウス HD
2. ストレngths&コンディショニングⅠ理論編 大修館書店
3. トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店

## 【成績評価の方法と基準】

授業参加状況 (60%)、授業態度 (10%)、テストの結果 (30%) をもとに総合的な評価を行う。

## 【学生の意見等からの気づき】

授業内で学生から上がった意見は取り入れ、できる限り学生の部活動に活用できる内容を提供する。

## 【その他の重要事項】

実技の授業時はトレーニングジムで運動を行うため、インシュアーズと運動ウエアを持参すること。



<< 受講について >>

(1) 受講者は原則 30 名までとする。受講希望者は必ず初回の授業に参加し、担当教員からの許可を得ること。セメスター制を行っている学部生も同条件とする。

(2) 履修は 4 単位 (2 回) まで可とする (但し、年間で履修できるのは 2 単位 (1 回) まで)。

**【Outline and objectives】**

Understand the theory and kind of physical training and acquire the ability to practice. Among them, cultivate the ability to plan and practice resistance training based on the theoretical background.

HSS223LB

**身体運動学演習**

鈴木 良則

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】**

この授業は、本学体育会 SSI コースの学生を対象とした授業である。スポーツ活動を充実させる学生に対して、運動学の知識は大変重要である。授業は、演習形式で行い、わかりやすいものにする。

身体についての知識は、その構造や特性を知る事により、運動の構造や効率的な使い方を知る事に繋がる。そして、スポーツそのものに対する理解を深め実践につなげてほしい。

目的として、日頃の練習や将来にも繋がる考え方や知識を身につけてもらいたい。

**【到達目標】**

- ①. 身体の構造を知る
- ②. 身体の特徴を知る
- ③. 運動の構造と使い方を学ぶ
- ④. 運動種目と特徴的な動きの理解を知り実践できる

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】**

**【授業の進め方と方法】**

授業の形態は、演習形式とし講義と実習を伴う。

各自の専門種目により興味あるテーマは異なると思うが、基礎的な考え方や身体の構造の知識を理解し応用につなげる。

種目特性に応じたいくつかのテーマを設定し、授業内での課題解決のための方法を学習した上で、学生の発表なども行いたい。

**【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等) の実施】**  
あり / Yes

**【フィールドワーク (学外での実習等) の実施】**

あり / Yes

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	講義・ガイダンス	授業内容について説明し、授業計画を調整する
2	講義・運動学	運動学について説明し、各自のテーマ設定について学習する
3	実習・身体の構造①	骨格についての講義
4	実習・身体の構造②	姿勢についての講義
5	実習・身体の構造③	関節についての講義
6	講義・身体の構造④	骨格筋についての講義
7	実習・動きの構造⑤	姿勢とバランス
8	実習・動きの構造⑥	姿勢と筋力
9	実習・動きの構造⑦	効率的な動きとスピード
10	講義・スポーツ種目①	運動種目と種目特性
11	講義・スポーツ種目②	種目特性と運動の構造
12	講義・専門種目のテーマ	各テーマについての議論する
13	講義・テーマの設定	テーマについて研究する
14	講義・テーマについての研究	テーマについての発表する

**【授業時間外の学習 (準備学習・復習・宿題等)】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各回の授業計画に対して、予習と復習をする。

また、課題に対して、レポートにまとめ報告をする。

テーマ研究については、発表する。

**【テキスト (教科書)】**

特に使用しないが、必要に応じて配布する。

**【参考書】**

特に指定しないが、適宜紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

平常評価 (50%) 及びレポート (30%) と発表 (20%) で評価する。

到達目標に記した内容について各自のテーマを持ち主体的に学ぶ。

出席については、シーズン種目の学生に対して配慮する。

**【学生の意見等からの気づき】**

運動の基本が学べた、運動を言葉で表現することの重要性を理解できた。などの感想があった。

今後は、学生の専門種目に通ずる内容も増やしていきたい。

**【学生が準備すべき機器他】**

特になし。

**【その他の重要事項】**

\* 授業計画は、各回のテーマを変更する場合がある。

**【Outline and objectives】**

Physical kinematics begins with understanding the function of the body moving and knowing the structure of the movement.

The basic skeletal structure and energy transmission by the muscle and transmission by the nervous system that conveys it. I want to know the relationship between knowledge and actions and learn how to do exercise and efficient methods.

HSS226LB

## スポーツ実習 I

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4 年／1 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この科目は、自らが所属する体育会各部でのスポーツ活動において、セルフコーチングを行うことを目的とする。SSI のカリキュラムポリシーの中心である「コーチング」の能力を養うことを目指して、セルフコーチングを行う。

### 【到達目標】

学期開始時、「単位認定に関する申請書」における「スポーツ活動での目標」①～③と「目標を達成するために行うこと」①～④の各項目を自ら設定する。その後、スポーツ活動においてセルフコーチングを実践する。学期終了時、「単位認定に関する報告書」における「自身が設定した目標で達成できたこと、できなかったこと及びその理由等」と「今後自身が行うべき新たな課題及び取り組み」を自ら記述する。以上の取り組みを通して、セルフコーチングの能力を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

### 【授業の進め方と方法】

履修者は、自らが所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】なし / No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

### 【授業計画】

回	テーマ	内容
第 1 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。申請書の提出。	スポーツ活動をするにあたり、目標を立て、申請書を提出する。
第 2 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 3 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 4 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第 5 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第 6 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第 7 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第 8 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 9 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 10 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第 11 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 12 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 13 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第 14 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。報告書の提出。	スポーツ活動を終えて、実際の活動内容を記した報告書を提出する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、合わせて1時間を標準とします。所属する体育会各部の部長・監督から提示される課題に取り組み、情報を収集して実習に臨むこと。

**【テキスト（教科書）】**

なし。

**【参考書】**

必要に応じて、各部の部長・監督から提示する。

**【成績評価の方法と基準】**

まず、単位認定に関する申請書および報告書が期限内に提出されること。そして、申請書、報告書によるセルフコーチングの内容につき、一定の基準を満たしたと判断されれば、「P」評価（合格）となり、単位が認定される。条件を満たしていないと判断された場合「F」評価（不合格）となり、単位は認定されない。

**【学生の意見等からの気づき】**

受講可能な学生に当科目の存在及び趣旨を浸透させるよう働きかける。

**【学生が準備すべき機器他】**

なし。

**【その他の重要事項】**

この科目は、SSI コースの学生だけが履修できる。

この科目の成績評価は、「A+～E」ではなく「P / F」となる。

単位認定（P / F）を受けるためには、以下の条件を全てを満たす必要がある。①スポーツ活動への参加、②「スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ」の履修登録申請、③申請書の提出、④報告書の提出、⑤体育会に継続して所属していること。申請書・報告書の作成方法や、提出期日・提出場所等については、体育会各部の部長・監督から指示を受けること。

**【Outline and objectives】**

This subject is aimed at self-coaching in sports activities at each part of the sports organization to which the subject belongs. Self-coaching will be conducted with the aim of nurturing the ability of coaching which is the center of SSI's curriculum policy.

HSS227LB

**スポーツ実習Ⅱ**

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4年／1単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

この科目は、自らが所属する体育会各部でのスポーツ活動において、セルフコーチングを行うことを目的とする。SSIのカリキュラムポリシーの中心である「コーチング」の能力を養うことを目指して、セルフコーチングを行う。

**【到達目標】**

学期開始時、「単位認定に関する申請書」における「スポーツ活動での目標」①～③と「目標を達成するために行うこと」①～④の各項目を自ら設定する。その後、スポーツ活動においてセルフコーチングを実践する。学期終了時、「単位認定に関する報告書」における「自身が設定した目標で達成できたこと、できなかったこと及びその理由等」と「今後自身が行うべき新たな課題及び取り組み」を自ら記述する。以上の取り組みを通して、セルフコーチングの能力を身につける。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

履修者は、自らが所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**

なし/No

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
第1回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。申請書の提出。	スポーツ活動をするにあたり、目標を立て、申請書を提出する。
第2回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第3回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第4回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。スキルアップ③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にスキルアップを図る。
第5回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第6回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第7回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。体力強化③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に体力強化を図る。
第8回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第9回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第10回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。メンタル強化③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主にメンタル強化を図る。
第11回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面①。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第12回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面②。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第13回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。日常生活面③。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。主に日常生活面を注意する。
第14回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。報告書の提出。	スポーツ活動を終えて、実際の活動内容を記した報告書を提出する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、合わせて 1 時間を標準とします。所属する体育会各部の部長・監督から提示される課題に取り組めるよう、情報を収集して実習に臨むこと。

**【テキスト（教科書）】**

なし。

**【参考書】**

必要に応じて、各部の部長・監督から提示する。

**【成績評価の方法と基準】**

まず、単位認定に関する申請書および報告書が期限内に提出されること。そして、申請書、報告書によるセルフコーチングの内容につき、一定の基準を満たしたと判断されれば、「P」評価（合格）となり、単位が認定される。条件を満たしていないと判断された場合「F」評価（不合格）となり、単位は認定されない。

**【学生の意見等からの気づき】**

受講可能な学生に当科目の存在及び趣旨を浸透させるよう働きかける。

**【学生が準備すべき機器他】**

なし。

**【その他の重要事項】**

この科目は、SSI コースの学生だけが履修できる。

この科目の成績評価は、「A+～E」ではなく「P / F」となる。単位認定（P / F）を受けるためには、以下の条件を全てを満たすことが必要である。①スポーツ活動への参加、②「スポーツ実習Ⅰ・Ⅱ」の履修登録申請、③申請書の提出、④報告書の提出、⑤体育会に継続して所属していること。申請書・報告書の作成方法や、提出期日・提出場所等については、体育会各部の部長・監督から指示を受けること。

**【Outline and objectives】**

This subject is aimed at self-coaching in sports activities at each part of the sports organization to which the subject belongs. Self-coaching will be conducted with the aim of nurturing the ability of coaching which is the center of SSI's curriculum policy.

HSS145LB

**オリンピック・パラリンピックを考える**

鈴木 良則

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

国際オリンピック委員会はオリンピック競技大会を開催し、国際パラリンピック委員会はパラリンピック競技大会を開催しています。2020 年 7 月 24 日～8 月 9 日、東京で第 32 回オリンピック競技大会が開催されます。つづいて、2020 年 8 月 25 日～9 月 6 日に東京 2020 パラリンピック競技大会も開催されます。以下、2 つの大会をまとめて「東京 2020 大会」と呼びます。本学は、公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会（以下、組織委員会）と協定を締結し、連携してゆく方針を定めています。そこで、科学と文化としてのスポーツの理解を目指す SSI では、本科目を開講し、東京 2020 大会のビジョンと概要を学びます。そして、大会にどのように参画し（アクション）、大会をきっかけにしたアクションの成果をどうやって未来に継承するか（レガシー）について考えます。

アクション&レガシーの 5 本の柱とは、「スポーツ・健康」、「街づくり・持続可能性」、「文化・教育」、「経済・テクノロジー」、「復興・オールジャパン・世界への発信」です。

なお本科目は、公開科目（履修できる学年は所属学部によって異なる）にもなっています。そして、本学の 3 つの付属高生の聴講も認めています。

**【到達目標】**

1. 東京 2020 大会のビジョンを説明することができる。
2. 東京 2020 大会のアクション&レガシーについて理解し、説明することができる。
3. 東京 2020 大会と自らのキャリアとの関連について考え、説明することができる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

本学教員をはじめとして、各回のテーマに最適な講師（ゲストスピーカー）が、授業を担当します。毎回の講師は、自身の専門とするテーマについて、東京 2020 大会と関連させながら講義を行います。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**  
なし / No

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**  
なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
第 1 回	オリエンテーション	授業の全体像や進め方を理解し、説明できるようになる。
第 2 回	東京 2020 大会の概要	東京 2020 大会の概要を理解して、説明できるようになる。
第 3 回	「スポーツ・健康」(1)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 4 回	「文化・教育」(1)：オリンピックの平和運動	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 5 回	「文化・教育」(2)：オリンピックの文化プログラム	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 6 回	オリンピック・パラリンピックの歴史	オリンピック・パラリンピックの歴史を理解して、説明できるようになる。
第 7 回	「街づくり・持続可能性」(1)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 8 回	「街づくり・持続可能性」(2)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 9 回	「スポーツ・健康」(2)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 10 回	「経済・テクノロジー」(1)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。
第 11 回	「経済・テクノロジー」(2)	講師（ゲストスピーカー）による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようになる。

- 第12回 「復興・オールジャパン・世界への発信」(1) 講師(ゲストスピーカー)による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようにする。
- 第13回 「復興・オールジャパン・世界への発信」(2) 講師(ゲストスピーカー)による講義内容に対して、自分の考えを説明できるようにする。
- 第14回 まとめ 到達目標に到達したことを認識することができる。

## 【授業時間外の学習(準備学習・復習・宿題等)】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。各回のテーマについて事前に調べて、論点を考えた上で出席してください。各回の授業で学んだことについて、自分で調べることで、学びを深めてください。

東京2020大会に関連するイベントが学内外で開催される場合は、授業内で随時告知しますので、積極的に参加してください。

## 【テキスト(教科書)】

テキストは設定しません。必要に応じて、資料配付・文献紹介を行います。

## 【参考書】

授業時間内に、各回の講師から紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

2/3の出席を成績評価の条件とした上で、「毎回の授業レポート50%」「期末レポート50%」で評価を行います。

## 【学生の意見等からの気づき】

興味が湧いた、参加したい、など反響が高かった。

## 【学生が準備すべき機器他】

授業支援システムを確認できるもの。

## 【その他の重要事項】

ゲストスピーカーの都合により、スケジュールが変更になる可能性があります。教室の収容人数の関係で、SSI生以外の学生の履修は制限される場合があります。受講者の選抜を行う可能性がありますので、初回の授業には、必ず出席してください。

この授業で学んだことと、学部での学びとの関連を模索することで、あなたにしかできない東京2020大会への関わり方を探して欲しいと思います。そのことが、「スポーツの文化的価値を発信できる人材の育成を目指す」というSSIのポリシーを体現することになると考えています。

## 【Outline and objectives】

Know the current situation of the Olympic and Paralympic  
Learn what to do for the 2020 tournament.  
Also, I would like you to think about sports culture widely.

HSS101LB

## スポーツ指導論

浅井 玲子

配当年次/単位：1~4年/2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的(何を学ぶか)】

スポーツ指導に関わる知識や考察を深め、自分自身の「理想の指導者像」の獲得を目指す。

「どのような指導者が求められているのか」「どのような指導者でありたいか」について共に学び、考える中で自分なりの指導者像を描くための礎となることが本講義のテーマである。

その過程を通じて、指導者とはどのような存在かについての考察を深め、指導のために必要な知識の概要や視点を獲得していく。

## 【到達目標】

- ・スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける
- ・多様なニーズに対応するスポーツ指導や育成についての知識を身につける
- ・指導者という視点を通して選手としての自己理解を深め、自分自身の指導スタイルについての考察を深める
- ・理想の指導者像の獲得への足場をつくる

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか(該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

スポーツ指導やコーチングに関する知識に興味のある学生や、体育教員、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者「コーチ1」等の取得を希望する者を対象とし、「生涯スポーツ社会」を担うスポーツ指導者のための授業内容とします。日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目I~IIIのテキストをベースに、パワーポイントや配布資料を使用して授業を進行します。毎授業内で、テーマに沿った課題を設定し、リアクションペーパーの提出を求めます。

授業内容によってグループによる話し合いや課題解決などが行われることがあります。

## 【アクティブラーニング(グループディスカッション、ディベート等)の実施】あり/Yes

## 【フィールドワーク(学外での実習等)の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	【スポーツ指導者の役割I】 1. スポーツ指導者とは	①スポーツの意義と価値②公認スポーツ指導者とは③望ましい公認スポーツ指導者とは④安全で、正しく、楽しいスポーツの場を確保するに⑤あなたが理想とするスポーツ指導者とは⑥スポーツの価値を伝える指導者⑦スポーツライフの構築とスポーツ指導者⑧スポーツ指導者として求められる心構え⑨ジュニア対象指導者の重要性
第2回	【スポーツ指導者の役割I】 2. スポーツ指導者の倫理	①倫理的問題が生じやすい構造的要因②表面化しにくい倫理的問題への対応③倫理に反する行為や言動④倫理に反する行為がもたらす影響
第3回	【スポーツ指導者の役割I】 3. 指導者の心構え・視点	①主体はプレイヤーである②スポーツの面白みとは③コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重④コミュニケーションスキルとしての「コーチング」⑤コーチングの基本的な理論⑥スポーツ指導者のコミュニケーションスキル⑦上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方⑧指導者の役割は「環境」を作ること
第4回	【スポーツ指導者の役割I・特別講演】 4. 世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	外部講師を招聘し(予定)、指導現場の実際の体験を踏まえて「世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割」について考察する
第5回	【指導計画と安全管理】 1. 指導計画の立て方	①スポーツ指導計画の重要性②スポーツ指導計画立案の原則③指導計画立案の準備④指導計画の種類⑤指導計画の実施、変更、検証
第6回	【指導計画と安全管理】 対象者に応じた指導	性差・発達段階に応じた指導

第7回	【指導計画と安全管理】 2. スポーツ計画と安全管理	①スポーツにおける安全確保の知識②施設・用具の点検③スポーツ活動における安全確保のための具体的行動④スポーツにおける保険制度
第8回	【スポーツと法】 1. スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	①危機管理体制の整備（リスクマネジメント）②スポーツに事故における法的責任③スポーツ事故判例
第9回	【スポーツと法】 2. スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権
第10回	【指導者の役割Ⅱ】 プレイヤーと指導者の望ましい関係	①望ましいプレイヤー像とは②自ら考え工夫する環境とは
第11回	【指導者の役割Ⅱ】 プレイヤーと指導者の望ましい関係	③コーチングスキル「観察」&「承認」 ④その他のコーチングスキル
第12回	【指導者の役割Ⅱ】 ミーティングの方法	①ミーティングとは②なぜミーティングをするのか③ミーティング実施のポイント④指導者としてのモラル
第13回	【指導者の役割Ⅱ】 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	①世界における競技スポーツの競争環境②世界の舞台を目指すパスイエ③世界を目指した育成における指導者の役割
第14回	総括（授業内試験）	習熟度確認のための試験を実施

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間程度を標準とする。授業内で配布される資料は次回授業や試験時に使用する可能性があるため、出席できなかった際にも授業内容を確認し、課題については各自取り組むこと。授業内で扱った内容について、自身の活動に持ち帰り考察を深め授業に臨むこと。授業内容に関連するスポーツ指導に関する時事事象について、情報収集を行うこと。

#### 【テキスト（教科書）】

特に使用しません。

#### 【参考書】

随時必要に応じて紹介します。

#### 【成績評価の方法と基準】

##### ① 配分

- i 授業内評価 50%
- ii 試験 50%

##### ② 評価基準

- i 授業内評価 授業内での取り組みについて評価対象とします。各回授業のテーマにしたがって提出するリアクションペーパーの内容や、グループワークへの参加姿勢などをもとに評価を行います。
- ii 試験 授業内容の習熟度、理解度を知るための試験を実施します。

#### 【学生の意見等からの気づき】

授業内において、スポーツ指導に関する時事事象を取り上げたことで理解が深まったとの意見が多く見られました。本年度も、実際の指導現場での事象とリンクする内容を心がけます。中間と後半の授業において、まとめとふり返しを実施したことで試験に向けての準備に役立ったようですので、本年度も適宜、まとめとふり返しを行って行きます。

#### 【その他の重要事項】

- ・各回の授業順序、特別講師は講師の特別の事情等により変更する場合もあります。その際には事前にお知らせします。
- ・忌引き、競技における試合の為の欠席等については、所定の用紙に必要事項を記入したものを可及的速やかに担当教員へ提出し指示を受けてください。

#### 【Outline and objectives】

This course introduces the foundations of sports coaching to students taking this course.

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the sports coaching
- ・ Discover individual ideal coaching style

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

HSS102LB

## アスリート育成指導法

山田 快

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

#### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートの成長を支援（指導・育成）する上で修得しておくべき基礎知識を学び、その理解を深める。

#### 【到達目標】

アスリートとそのアントラージュ（取り巻く関係者）を支援し、成長を導く上で欠くことのできない基礎知識や実践手法について理解を深め、それらをスポーツの現場で活かせるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

本授業は、公益財団法人日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者（コーチ）資格を取得するに当たって受講が必要となる、講習・試験の免除を受けるための必須科目（授業）に位置づけられている。それに伴い、同協会が指定する「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、授業を進めていく。  
※今般の新型コロナウイルス感染症拡大の影響に鑑みて、本年度春学期における少なくとも前半はオンラインでの開講となる。それに伴い、当初計画していた授業構成の変更について、都度学習支援システムで通知する。また、本授業の開始は4月28日とし、当日までにオンライン授業実施の流れなど、詳細を学習支援システムに提示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本授業の概要を解説し、単位認定の基準や受講に当たっての心得などを伝達する。
第2回	文化としてのスポーツ	スポーツが人間や社会にとって、どのような意味を持つのかについて学ぶ（Ⅰ-1-①）。
第3回	体力とは	文化としてのスポーツとは何かについて学ぶ（Ⅰ-1-②）。
第4回	トレーニングの進め方	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-①）。
第5回	トレーニングの種類	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-②）。
第6回	社会の中のスポーツ	トレーニングの実践に求められる基礎知識と各種トレーニングの効果について学ぶ（Ⅰ-3-③）。
第7回	我が国のスポーツプロモーション①	現代社会におけるスポーツの特徴について学ぶ（Ⅱ-1-①）。
第8回	我が国のスポーツプロモーション②	諸外国のスポーツプロモーション（スポーツの普及・促進や発展）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第9回	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	我が国のスポーツプロモーション（スポーツの普及・促進や発展）について学ぶ（Ⅱ-1-②）。
第10回	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	トップアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割や持つべき視点について学ぶ（Ⅲ-9-①）。
第11回	競技力向上のためのチームマネジメント①	トップアスリートの育成・強化に求められる取り組みとその評価方法について学ぶ（Ⅲ-9-②）。
第12回	競技力向上のためのチームマネジメント②	チームマネジメントとは何かについて学ぶ（Ⅲ-9-③）。
第13回	競技力向上のための情報とその活用	アスリート個人やチームの競技力向上に当たり、チームがどうあるべきなのかについて学ぶ（Ⅲ-9-④）。
第14回	総括	アスリートの競技力向上に当たり、活用すべき情報と持つべきグローバルな視点について学ぶ（Ⅲ-9-④）。
		本授業で学習した内容を総括し、課題レポートを作成する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

テレビや雑誌、インターネットなど、多様な情報媒体から得られるスポーツの動向に鋭敏になり、積極的に目を向けるよう心がける。その情報を授業で学習した事柄と照らし合わせ、スポーツに関わる最新の動向について知り、考えながら学習内容を復習する。また、次回の受講に向けて、心身の状態を十分に整え、毎回の授業に臨む（1回の授業につき、4時間以上を目安に主体的な学習活動に励む）こと。

**【テキスト（教科書）】**

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リファレンスブック（ともに公益財団法人日本スポーツ協会編）

**【参考書】**

必要に応じて、適宜紹介する。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の参加を前提に、授業への参画状況（70%）を要目として、そこに学期末のレポート課題（30%）を加味し、総合的に評価する。欠席および遅刻は、厳重に取り扱うため、心して受講すること。

**【学生の意見等からの気づき】**

まずは、現在置かれているアスリートとしての立場から、競技活動を充実させることにつながる情報を提供したい。その上で、コーチとしての立場から、各自が専門とする競技やアスリートとコーチの関係づくり、自己研鑽などに関する考えを深めることができるような知識や事例の提供にも努める。

**【Outline and objectives】**

The purpose of this class is to understand the essential fundamental knowledge for sport coaching.

HSS103LB

**スポーツ医学Ⅰ**

瀬戸 宏明

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てることと、運動学的知識を運動不足や疾病の予防や治療、リハビリテーションなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

スポーツ医学Ⅰでは、スポーツ医学を学ぶために必要な基礎的知識を身につけた上で、スポーツ医学の意義、ならびにスポーツ競技の現場でみられる疾患や怪我の処置などについて学習する。

**【到達目標】**

1. 基本的な解剖学用語を使用することができる。
2. 骨、骨格筋、神経の代表的な名称を述べることができる。
3. 臓器や血管などの代表的な名称を述べることができる。
4. 健康づくりにおけるスポーツの効果を列挙できる。
5. アスリートの健康管理の重要性を説明できる。
6. スポーツ中に多い内科的疾患（特に突然死と熱中症）の原因と対処法を説明できる。
7. スポーツ中に多い代表的な内科的障害の原因と対処法を説明できる。
8. スポーツ活動中に多い整形外科的傷害の原因と対処法を説明できる。
9. 心理的ストレスの対処法について述べることができる。
10. 心肺蘇生法の重要性を解説できる。
11. 心肺蘇生法の適切な手順を述べることができる。
12. 止血の適切な手順を述べることができる。
13. RICE処置の意義を説明できる。
14. RICE処置の適切な手順を述べることができる。
15. テーピングの目的を述べることができる。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

講義は多くの競技に共通した内容で行う。毎回のテーマは実際に行われている競技現場を意識しながら授業を展開し、到達目標の達成を目指す。授業は講義形式が中心となる。講義ではスライド、DVDなどを用いて効率よい知識の伝達を行う。

春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となる。それにとりま各回の授業計画の変更については、学習支援システムなどでその都度提示する。本授業の開始日は5月6日とし、この日までに具体的なオンライン授業の方法などを授業内掲示板で提示する。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**  
なし/No

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**  
なし/No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	半年間の講義の概要、到達目標などを説明する。
2	健康づくりとスポーツ医学的健康管理	加齢、健康の定義、生活習慣病などについて解説する。
3	アスリートの食生活と栄養摂取①	トップアスリートが実際に行っている食事の内容を解説する。
4	アスリートの食生活と栄養摂取②	サプリメントの効果、効能および食品添加物が身体に及ぼす影響について説明する。
5	アスリートの食生活と栄養摂取③	アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法について解説する。
6	スポーツ活動中に多いケガや病気①	スポーツ外傷の概要およびその予防について説明する。
6	スポーツ活動中に多いケガや病気②	スポーツ障害の概要およびその予防について説明する。
7	アスリートにみられる内科的な急性障害	突然死やアナフィラキシーショックなど内科的急性障害とその対処法について解説する。
8	アスリートにみられる内科的な慢性障害	貧血やオーバートレーニングなど内科的慢性障害とその対策や対処法について解説する。
9	アスリートにみられる怪我や痛み（スポーツ外傷）	頭頸部、上肢、体幹、下肢の外傷について解説して、その対処方法についても説明する。

10	アスリートにみられる怪我や痛み（スポーツ障害）	頭頸部、上肢、体幹、下肢の障害について解説して、その予防方法についても説明する。
11	スポーツによる精神障害と対策	スポーツとより密接に関連のある精神的障害のうち頻度の高いものについて解説する。
12	救急処置と怪我や痛みの予防	止血法や RICE 処置などについて説明する。
13	炎症・治療過程について	スポーツ活動中に起こる炎症・治療過程について解説する。
14	単位認定試験と解説	授業内において単位認定試験とその解説をおこなう。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。  
講義の前日までに、授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自資料のダウンロードを行い、指定参考書を用いて事前学習を行う。

#### 【テキスト（教科書）】

特に使用しない。毎回、配布資料に沿って進める。

#### 【参考書】

1. 伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』第2版、日本文芸社
2. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ
3. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ
4. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
5. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
6. Peter Brukner, Karim Khan（著）『臨床スポーツ医学』医学映像教育センター

#### 【成績評価の方法と基準】

春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったことにともない、成績評価の方法と基準も変更する。具体的な方法と基準は、授業開始日に教材に提示する。

#### 【学生の意見等からの気づき】

1. 毎回の講義ははじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。
2. 常に受講者の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。
3. 後方の席は使用しない。

#### 【その他の重要事項】

※授業の展開によって、若干の変更があり得る。  
教員は整形外科医であり、スポーツ医学に長らく関わってきている。そのため現場で求められているものを授業で展開可能である。

#### 【Outline and objectives】

Sports medicine is a branch of medicine that deals with the treatment and prevention of injuries related to sports.

A purpose of Sports Medicine I is to learn the following things

- 1: study basic knowledge about sports injuries
- 2: gain practical skills ( ex. emergency treatment ) through training this lecture.

HSS104LB

## スポーツ医学Ⅱ

瀬戸 宏明

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

#### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ医学は、トレーニングやスポーツが身体に与える影響を踏まえて、医学的知識を競技力向上や健康の保持増進に役立てること、運動学的知識を運動不足や疾病の予防や治療、リハビリテーションなどに役立てるために、医学と運動学を融合させた学問といえる。

スポーツ医学Ⅱでは、スポーツ競技のパフォーマンスを安定的かつ長期的に維持するために極めて重要であるアスリートの「健康管理」に主眼をおいた内容に具体的事例を含め学習することで、トップアスリートとして成功するためにスポーツ医学的知識がなぜ必要であるかを認識する。

#### 【到達目標】

1. 基本的な解剖学用語を使用することができる。
2. スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語を使用することができる。
3. 運動器の仕組みと働きを説明できる。
4. アスリートの健康管理に携わる専門的職種を列挙できる。
5. アスリートの健康管理に必要な検討項目を列挙できる。
6. スポーツにおける栄養の意義を解説できる。
7. リハビリテーションとコンディショニングの違いを述べるができる。
8. スポーツ中に多い代表的な内科的障害の原因と対処法を説明できる。
9. スポーツ活動中に多い整形外科的傷害の原因と対処法を説明できる。
10. 高地や寒冷地などでの特殊環境下のスポーツについて説明できる。
11. サプリメントを利用する場合の注意点を列挙できる。
12. ドーピングの意義を述べるができる。

#### 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

講義は多くの競技に共通した内容で行う。毎回のテーマは実際に行われている競技現場を意識しながら授業を展開し、到達目標の達成を目指す。授業は講義形式が中心となる。講義ではスライド、DVD などを用いて効率よい知識の伝達を行う。

#### 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし / No

#### 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	半年間の講義の概要、到達目標などを説明する。
2	スポーツと栄養①	スポーツ栄養の理論を踏まえた基礎的な知識を説明する。
3	スポーツと栄養②	水分摂取の意義、効果的な摂取方法および成分などについて解説する。
4	運動器の仕組みと働き①	スポーツ医学に必要な解剖生理学用語について解説する。
5	運動器の仕組みと働き②	筋・骨格筋・神経系について解説する。
6	運動器の仕組みと働き③	関節・運動器の機能について解説する。
7	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給システムについて解説する。
8	スポーツバイオメカニクス総論	走る、投げる、跳ぶ、蹴るなどの基本動作のバイオメカニクスについて説明する。
9	アスリートと健康管理	健康管理体制について概説し、メディカルチェックの意義およびその方法について解説する。
10	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	主にアスレティックリハビリテーションについて、その意義、方法を説明する。
11	コンディショニングの手法	スポーツ現場でおこなわれている代表的なコンディショニングの手法について解説する。
12	特殊環境下とスポーツ医学	暑熱環境、低温環境、高地環境、時差、感染症などについて、概要と対策を説明する。
13	ドーピングとスポーツ医学	ドーピング概要およびその歴史、現在の現状を解説しながら、実際の方法を説明する。
14	単位認定試験と解説	授業内において単位認定試験とその解説をおこなう。



**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。  
講義の前日までに、授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自資料のダウンロードを行い、指定参考書を用いて事前学習を行う。

**【テキスト（教科書）】**

特に使用しない。毎回、配布資料に沿って進める。

**【参考書】**

1. 伊藤マモル（監修）『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』第2版、日本文芸社
2. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ
3. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ
4. 小島康昭、他（著）『からだ・健康・スポーツ』サンウェイ出版
5. 武藤芳照（著）『スポーツ医学実践ナビースポーツ外傷・障害の予防とその対応』日本医事新報社
6. Peter Brukner, Karim Khan（著）『臨床スポーツ医学』医学映像教育センター

**【成績評価の方法と基準】**

- (1) 授業内で実施する小テストと授業への参画態度による平常点：14%
  - (2) 期末の筆記試験（単位認定試験）：86%
- で評価をおこなう。  
なお、出席回数が実施授業実施回数の 2/3 に満たない場合は E 評価とする。

**【学生の意見等からの気づき】**

1. 毎回の講義ははじめに、その日のスケジュールおよびポイントを示すことで、明確な目標をもって、講義に臨めるように工夫を行う。
2. 常に受講生の反応を確認しながら、講義内容を柔軟に変化させることにより、集中力を持続させる工夫を行う。
3. 後方の席は使用しない。

**【その他の重要事項】**

※授業の展開によって、若干の変更があり得る。  
教員は整形外科医であり、スポーツ医学に長らく関わってきている。そのため現場で求められているものを授業で展開可能である。

**【Outline and objectives】**

Sports medicine is a branch of medicine that deals with the treatment and prevention of injuries related to sports.

A purpose of Sports Medicine II is to learn content mainly on the health care is important to maintain the performance of the sports.

HSS105LB

**スポーツ心理学**

飯田 麻紗子

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

**【授業の概要と目的（何を学ぶか）】**

運動・スポーツと心の関係を学ぶ。

**【到達目標】**

発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて理解し、スポーツ場面での実践に活かせるようになることを目指します。

なおこの授業は、文部科学省が育成を推進している「就業力」の構成要素である「情報収集・分析・発信力（主に、情報源把握力、信頼関係構築力）」と「状況判断・行動力（主に、自己変革力、環境変革力）」の育成に貢献することを目指します。

**【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】**

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

**【授業の進め方と方法】**

この授業では、スポーツ心理学の実践的なテーマを学習します。運動・スポーツは、私たちの心と深い関わりをもっています。運動・スポーツと心との関係を学ぶことは、効果的に運動・スポーツ指導を実践する上で欠かせません。この講義では、公認スポーツ指導者養成のための共通科目として、発育ステージに応じたプログラムづくり、スポーツと個人要因・環境要因、スポーツへの動機づけやコーチングの評価、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて、具体的かつ実践的に学び、実践できるようになることを目指します。

少なくとも春学期前半はオンライン授業とし、本授業の開始日は、4月30日とします。なお、初回（4月30日）は、オンライン授業の具体的な実施方法、成績評価等について説明します。

**【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】**あり / Yes

**【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】**

なし / No

**【授業計画】**

回	テーマ	内容
1	ガイダンス、ジュニア期のスポーツ 発育発達過程の身体的特徴、心理的特徴	この授業で扱う全体像を理解し、説明できるようになる。子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-①
2	ジュニア期のスポーツ 発育発達期に多いケガや病気	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-②
3	ジュニア期のスポーツ 発育発達期のプログラム	子どもにスポーツ指導を行う際のポイントを理解し、指導計画を立てられるようになる。I-7-③
4	スポーツの心理Ⅰ スポーツと心	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-①
5	スポーツの心理Ⅰ スポーツにおける動機づけ	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-②
6	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (1)	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-③
7	スポーツの心理Ⅰ コーチングの心理 (2)	スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。II-3-③
8	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
9	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①
10	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (3)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。III-6-①

11	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (4)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
12	スポーツの心理Ⅱ メンタルマネジメント (5)	メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。Ⅲ-6-①
13	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (1)	メンタルマネジメントの技法を活用して、指導を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②
14	スポーツの心理Ⅱ 指導者のメンタルマネジメント (2)	メンタルマネジメントの技法を活用して、指導を実践することができるようになる。Ⅲ-6-②

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。講義内容を実践・活用できるようになることを目指して、毎回の授業中に提示されるレポート課題に取り組めるよう、情報を収集してから授業に参加してください。公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目の内容については、復習用の動画が用意されています。とくに、欠席した学生は活用してください。

#### 【テキスト（教科書）】

公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ (公) 日本体育協会

#### 【参考書】

日本スポーツ心理学会(編)「スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版」大修館書店

#### 【成績評価の方法と基準】

1) 授業の到達目標と対応した期末のレポートが 60%、2) 授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況が 40%です。欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は、E 評価となります。

少なくとも春学期前半がオンライン授業となった為、成績評価の方法と基準も変更します。具体的な成績評価の方法と基準は、初回の授業にて説明します。

#### 【学生の意見等からの気づき】

「毎回プリントくれて、授業支援システムに出してくれるので良かった。授業内容も今の自分に十分に生かせる話を聞くことができたので履修して良かった」「動画もおもしろかった」「普段なかなか学ぶことが出来ない、メンタルのことなどを知ることができてとてもためになりました。わかりやすい授業ありがとうございました!」「メンタル面でとてもサポートして貰いました。実践的なことも多かったのでこれからの自分の競技力向上へと繋がると感じます。いちばん好きな講義でした」という意見がありました。

この科目は、1 年次から履修可能な必修科目なので、平易に情報提供できるよう努めます。また、授業内レポートを課して、翌週にそのフィードバックを行う授業を展開します。

#### 【学生が準備すべき機器他】

ありません。

#### 【その他の重要事項】

授業の概要を理解するために、また、授業の予定を立てるために、初回の授業には必ず出席してください。グループでのワークや、ペアでのワークを行いますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。

この授業の担当教員は、臨床心理士、公認心理師などの有資格者であり、思春期スポーツ選手の心理支援を専門としています。これまでのスポーツ心理学の研究実績や、現場での部活動指導経験を踏まえ、本講義では事例を交えながら具体的に指導します。

#### 【Outline and objectives】

To learn the relationship between exercise / sports and psychological factors.

HSS106LB

## トレーニング科学

春日井 有輝

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

#### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリートにおけるパフォーマンス向上と傷害予防を目的としたトレーニング理論と実践方法を学び、自身のトレーニングに活かせるようにすることを目指す。

#### 【到達目標】

身体の構造と機能を学習し、運動・トレーニングに対する身体の応答を理解する。また、トレーニングの理論と実践方法を学習し、自身のトレーニングに実践応用できる知識を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

#### 【授業の進め方と方法】

まず、身体の基本的な構造と機能と、運動およびトレーニングによる身体応答を解説していく。次にレジスタンストレーニング、持久系トレーニング、スピード・アジリティ系トレーニング、プライオメトリックトレーニングの方法を解説し、ウォーミングアップやピリオダイゼーション（トレーニング計画）についても講義する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

#### 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	本授業の目標や授業の進め方、諸注意などを説明し、「トレーニング科学」について概説する。
2	身体の構造と機能①	神経-筋系を中心に身体の構造と機能を解説する。
3	身体の構造と機能②	心血管系・呼吸器系を中心に身体の構造と機能を解説する。
4	身体の構造と機能③	エネルギー供給機構を中心に身体の構造と機能を解説する。
5	トレーニングのバイオメカニクス	トレーニングにおけるバイオメカニクスについて解説する。
6	トレーニング科学概論	トレーニングの原理、原則、生体の適応等について解説する。
7	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン	ウエイトトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
8	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン	主要な持久系トレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
9	プライオメトリックトレーニングのプログラムデザイン	主要なプライオメトリックトレーニングの変数、負荷、プログラム作成等、基本的な知識を解説する。
10	スピード・アジリティ系トレーニングのプログラムデザイン	主要なスピード・アジリティ系の方法について解説する。
11	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの効果と必要性を解説する。加えてストレッチングについても解説する。
12	測定と評価	トレーニングの評価方法（測定）について、具体的な方法を解説する。
13	長期的トレーニング計画の立案	主にピリオダイゼーションについて、期分けの方法や、競技特性の違いを明らかにしながら解説する。
14	スキルの獲得	運動スキルの獲得に関わる要因や獲得過程について解説する。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。各授業で配布された資料を次回までに復習してくる。

#### 【テキスト（教科書）】

特に指定しない。必要に応じて授業中に資料を配布する。

#### 【参考書】

- 公認スポーツ指導者テキスト共通科目Ⅲ
- ストレングストレーニング&コンディショニング第 4 版
- トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編：改訂版（JATI）

## 【成績評価の方法と基準】

各授業中の活動に対する参画状況・授業態度を 40 %、期末テストを 60 % の配分として総合的に評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

動画を活用することにより、トレーニングをイメージすることができる。

## 【Outline and objectives】

we aim to learn training theory and practical method for athlete performance improvement and injury prevention.

HSS107LB

## スポーツ経営論

川田 尚弘

配当年次／単位：1～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

我が国のスポーツ行政のねらいとしくみを学び、地域におけるスポーツ組織の経営・運営の基本を習得する。

## 【到達目標】

地域におけるスポーツクラブの機能と役割について調査したうえでマネジメントの方法について学習する。特にプログラムサービス事業とクラブサービス事業について、その基本的な進め方を理解するとともに、スポーツ事業の計画・運営・評価ポイントの基礎を身につける。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

スポーツ振興方策の基本を理解するとともに、スポーツ事業の計画の方法や組織のあり方を理解する。また、総合型地域スポーツクラブの構造や地域に対する役割を理解すると同時にその多様性に応じた指導方法も学ぶ。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第 1 回	イントロダクション	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり
第 2 回	地域スポーツクラブの機能と役割（1）	我が国のスポーツ振興
第 3 回	地域スポーツクラブの機能と役割（2）	地域スポーツ行政の仕組みとねらい
第 4 回	地域スポーツクラブの機能と役割（3）	地域におけるスポーツクラブの現状と課題
第 5 回	対象に合わせたスポーツ指導（1）	地域スポーツクラブの必要性
第 6 回	対象に合わせたスポーツ指導（2）	地域スポーツクラブの立ち上げと運営
第 7 回	スポーツ組織の運営（1）	地域におけるスポーツ経営
第 8 回	スポーツ組織の運営（2）	総合型地域スポーツクラブの育成と運営
第 9 回	スポーツ組織のマネジメント（1）	スポーツ組織のマネジメント
第 10 回	スポーツ組織のマネジメント（2）	スポーツ事業のマーケティング
第 11 回	スポーツ組織のマネジメント（3）	スポーツ事業のプロモーション
第 12 回	対象に合わせたスポーツ指導（3）	中高年者とスポーツ
第 13 回	対象に合わせたスポーツ指導（4）	女性とスポーツ
第 14 回	対象に合わせたスポーツ指導～障害者とスポーツ	障害者とスポーツ

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。事前に参考書を読んでいることが望ましい。

## 【テキスト（教科書）】

レジュメを使用する。

## 【参考書】

- (1) 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ、Ⅱ：(公)日本体育協会
- (2) アスレティックトレーナー教本：(公)日本体育協会
- (3) 総合型地域スポーツクラブ：大修館書店
- (4) クラブづくりの 4 つのドア：文部科学省

## 【成績評価の方法と基準】

授業の参画状況 50%・レポート 50%より総合的に評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

授業環境を適切に保つように務める。

## 【学生が準備すべき機器他】

特になし

## 【その他の重要事項】

特になし

## 【Outline and objectives】

The objective of this class is to know about the organization and the goals of the sports administration in Japan.

HSS203LB

## スポーツ方法論/スポーツ方法論 I

佐藤 祐輔

配当年次/単位：2～4 年 / 2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツにおいてより高いパフォーマンスを発揮するためには、アスリート自身がスポーツ障害・外傷への対応や身体のコンディショニング方法を身につけることが重要である。本講義では、スポーツで好発する各関節の障害・外傷におけるリスク因子やメカニズムを学び、受傷直後から復帰までのコンディショニングやトレーニング方法および予防方法を身につける。つまり、アスリート自身が障害・外傷からの復帰過程や障害・外傷の発生を予防する過程を学習し、自己管理能力を養うことが本講義の目的である。

## 【到達目標】

- ・自らのスポーツにおいて好発する障害・外傷に関する理解を深める。
- ・急性期のスポーツ障害・外傷の対処法に関する理解を深める。
- ・スポーツ障害・外傷からの復帰または発生を予防するためのコンディショニングやトレーニング方法に関する理解を深める。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

## 【4/20 追記】

皆さん、新型コロナウイルスの影響で大変な思いをされていると思います。加えて、罹患した方の一刻も早い回復を願っております。さて、こうした緊急時ですので、授業の進め方を少々臨機応変にしていかなばなりません。

ただ同時にオンラインでなければできないこと、また今しかできないことも多々あるのではないかと考えています。

是非、積極的に時間を上手に活用しながら、多くを学んでもらえると嬉しいです。

当面の間はオンラインでの授業が基本になると思います。

授業の進め方に関しては初回授業日である 4/27(月) から 1 週間、学習支援システムに教材として掲げるので、確認するようにしてください。

では皆さん、どうぞご自愛し、くれぐれも元気にお過ごしください。

## 【追記以上】

基本的に授業は講義中心で行う。内容によっては講義の中に一部実技も取り入れる。

毎回、授業の終わりに、授業内で学んだ内容に関する簡易的な筆記テストを行い、筆記テストの解答用紙とリアクションペーパーを提出する。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし / No

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし / No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・授業計画概要	授業の全体像、進め方、到達目標等を説明する。
2	スポーツ障害・外傷の基礎知識と応急処置方法	スポーツ障害・外傷に関する基礎的な知識とスポーツ現場で行う応急処置法について学習する。

3	頭部・顔面のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	頭部・顔面のスポーツ障害・外傷、特に脳震盪に関する基礎的な知識と対処法について学習する。
4	脊椎のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	脊椎のスポーツ障害・外傷、特に腰部障害に関する基礎的な知識と対処法について学習する。
5	肩のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	肩のスポーツ障害・外傷、特に投球障害肩・肩関節脱臼に関する基礎的な知識と対処法について学習する。
6	肘・手のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	肘・手のスポーツ障害・外傷、特に投球障害肘・テニス肘に関する基礎的な知識と対処法について学習する。
7	股関節・骨盤のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	股関節・骨盤のスポーツ障害・外傷、特にグロウインペインに関する基礎的な知識と対処法について学習する。
8	膝のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	膝のスポーツ障害・外傷、特に前十字靭帯損傷・半月板損傷に関する基礎的な知識と対処法について学習する。
9	下腿・足のスポーツ障害・外傷の基礎知識と対処法	下腿・足のスポーツ障害・外傷、特に足関節捻挫・シンスプリントに関する基礎的な知識と対処法について学習する。
10	骨折・疲労骨折・肉離れの基礎知識と対処法	スポーツ障害・外傷に好発する骨折・疲労骨折・肉離れに関する基礎的な知識と対処法について学習する。
11	スポーツ復帰・予防のためのコンディショニングおよびトレーニング方法	スポーツ障害・外傷からの競技復帰や発生日予防のためのコンディショニングおよびトレーニング方法について学習する。
12	腰部のスポーツ障害・外傷に対するコンディショニングおよびトレーニング方法	腰部のスポーツ障害・外傷、特に腰椎椎間板ヘルニア・腰椎分離症に関する競技復帰や発生日予防のためのコンディショニングおよびトレーニング方法について学習する。
13	上肢のスポーツ障害・外傷に対するコンディショニングおよびトレーニング方法	上肢のスポーツ障害・外傷、特に投球障害肩・肩関節脱臼に関する競技復帰や発生日予防のためのコンディショニングおよびトレーニング方法について学習する。
14	下肢のスポーツ障害・外傷に対するコンディショニングおよびトレーニング方法	下肢のスポーツ障害・外傷、特に前十字靭帯損傷・半月板損傷に関する競技復帰や発生日予防のためのコンディショニングおよびトレーニング方法について学習する。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とします。次週のテーマについて参考書などを用いて事前に学習すること  
しっかりと健康管理を行なうこと

#### 【テキスト（教科書）】

特定のテキストは使用しない。資料は必要に応じて配布する。

#### 【参考書】

- ・スポーツ医学検定公式テキスト 2 級・3 級 東洋館出版社
- ・スポーツ医学検定公式テキスト 1 級 東洋館出版社

#### 【成績評価の方法と基準】

- 1) 授業への参画状況：45% 2) 課題・期末レポートの内容：35%  
3) 授業態度：20%

授業中の活動に対する参画状況について：授業中の活動には平常点およびリアクションペーパーへのコメントも含めます。常識的な態度、かつ積極的な授業への参加を期待します。

簡易テスト・期末レポートについて：毎授業の終わりに簡易的なテストを実施します。期末レポート提出は締切期限厳守の上、点数は非公開とします。

なお、成績評価にあたり、期末レポートの提出は必須とします。

#### 【学生の意見等からの気づき】

受講学生の実施しているスポーツやニーズに、できるだけ沿った内容を準備する。

#### 【学生が準備すべき機器他】

身体を動かす実習をする場合がある。その際には運動着および室内履きを用意して貰う。授業内で実習の日は指示をする。

#### 【その他の重要事項】

スポーツ・トレーニングに興味のある学生、将来指導者を目指す学生、個人の競技パフォーマンス向上を目指す学生など、男女を問わず多くの学生の参加を希望します。

授業の進捗状況により授業計画の変更もあります。

<< 受講について >>

2014 年度以前入学者が履修する場合、「スポーツ方法論 I」となります。

#### 【Outline and objectives】

In order to show maximum performance in sports, it is important for athletes themselves to cope with sports injuries/trauma and to learn how to condition their bodies. In this lecture, you will learn the risk factors and mechanisms of injuries and trauma of each joint that are common in sports, and acquire prevention methods and conditioning, training method from immediately after an injury to returning. In other words, the purpose of this lecture is that athletes themselves learn the process of recovering from injuries/trauma, preventing injuries/trauma, and enhance self-management skills.

HSS109LB

## スポーツ文化論

海老島 均

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現代はスポーツの時代とも言われる。政治的、また経済的にスポーツがこれだけ重要性を有した時代はかつてない。グローバル化という現代社会の特徴を検証するうえでも、スポーツは数々の具体例を提示している。こうした現代社会とスポーツ文化の関係性に関して、政治、経済、サブカルチャー等、様々な観点から考える内容から構成される。なお、スポーツ界の動向等によりアップデートな内容も採り上げていく。

## 【到達目標】

- ・現代社会におけるスポーツの重要性を理解し、文化としてのスポーツを様々な角度から享受できる資質を獲得できる。
- ・個人個人の専門領域に対する関心と融合させて、学際的見地からスポーツ文化に関しての認識を高めることができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

文献資料およびDVD資料等を用いて講義形式を中心に進める。グループワーク等を用いたインタラクティブな内容も取り入れる。受講生とのコミュニケーションにリアクションペーパーも活用する。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	イントロダクション	本授業の概要、受講上の留意点等に関して説明する。
2	文化としてのスポーツ（スポーツの起源、歴史）	スポーツの歴史、変遷、現代スポーツの特徴。
3	スポーツ文化の変容	グローバル化社会の中でのスポーツの変容。
4	スポーツの合理化および高度化の与える影響	競技スポーツの高度化、プロフェッショナルリズムの発展により変化するスポーツ文化に関して考える。
5	メガ・イベントとスポーツ文化	オリンピック、FIFAワールドカップ、ラグビー・ワールドカップ等のメガイベントの発展とスポーツ文化の変容に関して考える。
6	消費文化としてのスポーツ	スポーツの商品化、スポーツ関連産業、スポーツ・ツーリズム等について取り上げる。
7	生活からスポーツへ	生活に根付いたスポーツ文化について取り上げる。
8	学校教育とスポーツ文化の関係性	体育とスポーツ、遊びとスポーツ、「部活」の文化等を取り上げる。
9	職業としてのスポーツ	プロスポーツの発展、スポーツ選手のライフコース等の問題を取り上げる。
10	スポーツファンの文化	応援やサポーターの文化、スポーツ・ボランティア等の話題を取り上げる。
11	スポーツと芸術	美を競うスポーツ、文学、映画、漫画等で描かれるスポーツについて論じる。
12	スポーツする身体	スポーツにおける精神と身体、スポーツと健康、「老いる」身体とスポーツ等に関して考える。
13	スポーツと逸脱	暴力・フリーガニズム、ドーピング、セクシャル・ハラスメント等の問題を取り上げる。
14	総括と成績評価の確認	本授業を総括し、今日におけるスポーツ文化をめぐる主な課題を示すとともに、成績評価の仕方について確認する。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業で扱う内容に関連する文献を授業前に熟読し、授業時に発言、またはリアクションペーパーへの記述に反映できるようにする。

## 【テキスト（教科書）】

菊幸一他編著『よくわかるスポーツ文化論』（改訂版）（ミネルヴァ書房）

## 【参考書】

授業時にそれぞれのトピックにあわせて参考文献・参考URLに関しては紹介していく。

## 【成績評価の方法と基準】

授業への参加度（リアクションペーパー、発言等）：40%

レポート：60%

## 【学生の意見等からの気づき】

ディスカッション等をより多く採り上げ、双方型の授業を目指していく。

## 【Outline and objectives】

Sport has become more significantly influential on the various fields such as politics, economics and without saying, our daily lives in modern society, which is unprecedented. If we think about globalized society, sport give us comprehensive cases to understand its mechanism. Through considering these cases we try to analyze various aspects of sport as a culture. Updated information about what is happening in sporting world will be featured in this lectures.

HSS204LB

## スポーツ栄養学 I

杉山 明美

配当年次／単位：2～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【Outline and objectives】

Learn concrete conditioning methods using scientific latest sports nutrition based on molecular matching nutrition.

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

## 【到達目標】

- ・身体の仕組みやケガの成り立ち、栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期はオンライン授業となる。授業開始を4/27（月）～全12回とし、授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】  
なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回目	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第2回目	栄養管理の重要性	新しい栄養学の必要性について学ぶ。
第3回目	パフォーマンスと栄養	パフォーマンスと栄養の関係について学ぶ。
第4回目	アスリートの食事	アスリートが必要としているバランスのとれた食事について学ぶ。
第5回目	消化と吸収	身体の消化と吸収のしくみとパフォーマンスの関係について学ぶ。
第6回目	エネルギー代謝	身体の中でエネルギーを作り出すシステムについて学ぶ。
第7回目	スポーツと栄養素（たんぱく質）	たんぱく質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響を学ぶ。
第8回目	スポーツと栄養素（糖質）	糖質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第9回目	スポーツと栄養素（脂質）	脂質の働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第10回目	スポーツと栄養素（ビタミン①）	ビタミンの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第11回目	スポーツと栄養素（ビタミン②ミネラル①）	ビタミンとミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。
第12回目	スポーツと栄養素（ミネラル②）	ミネラルの働きとパフォーマンスに及ぼす影響について学ぶ。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内容を生かしたコンディショニングを行う。

## 【テキスト（教科書）】

授業支援システムで提示する。

## 【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018年、1400円

## 【成績評価の方法と基準】

春学期はオンライン授業となるため、成績評価の方法と基準を変更する。具体的な方法については、授業開始日に学習支援システムで提示する。

## 【学生の意見等からの気づき】

- ・欠席者がテキストを希望する場合の対応をスムーズに行えるようにする。
- ・集中力が持続できるような授業構成を行う。

## 【その他の重要事項】

- ・併せてスポーツ栄養学Ⅱも受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

HSS205LB

## スポーツ栄養学Ⅱ

杉山 明美

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

分子整合栄養学を基盤にした科学的な最新スポーツ栄養学を使い、具体的なコンディショニング方法を学ぶ。

## 【到達目標】

- ・身体の仕組みや症状の成り立ち、各栄養素の働きを知ることで身体に対する興味が深くなり、自己管理能力が上がる。
- ・自分のコンディションを血液データや症状から客観的に見極め、コンディション向上のための食事改善とサプリメント摂取を行うための知識を得ることができる。
- ・自分の課題（減量やコンディションのコントロールなど）に対し対応ができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

パワーポイントを使った講義を中心に行う中で、各テーマについて個々またはグループでディスカッションを行う。また、授業の感想や質問などを自由に提出し、個人の問題や課題について解決していく。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回目	オリエンテーション	授業概要を説明、また授業目標の確認を行う。
第2回目	コンディションと栄養	コンディションと栄養の関係について学ぶ。
第3回目	アスリートの食事	アスリートが理想とするメニューの作り方や選び方、また、タイミング別の栄養摂取の方法を学ぶ。
第4回目	鉄欠乏と栄養対策	鉄欠乏の症状と競技への影響について学ぶ。また、貧血診断の問題点と栄養アプローチの方法について学ぶ。
第5回目	スタミナと栄養対策（体力編）	スタミナアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第6回目	スタミナと栄養対策（メンタル編）	メンタルアップのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第7回目	免疫力と栄養対策	感染症を発症するメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第8回目	増量と栄養対策	増量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第9回目	減量と栄養対策	減量のメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第10回目	ケガと栄養対策Ⅰ	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第11回目	ケガと栄養対策Ⅱ	ケガが起こるメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第12回目	筋肉と栄養対策	筋肉の質を向上させるためのメカニズムと栄養アプローチの方法について学ぶ。
第13回目	血液検査とコンディショニング	血液検査データを参考にコンディショニングに役立てる方法を学ぶ。
第14回目	総括（試験）	秋学期の授業内容について理解度を確認するための試験を行う。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内容を生かしコンディショニングを行う。

## 【テキスト（教科書）】

授業内で配布する。

## 【参考書】

「スポーツ選手の栄養と食事」杉山明美、三栄書房、2018年、1400円

## 【成績評価の方法と基準】

期末試験50%、平常点50%他、グループワーク、提出物、授業態度など総合的に判断する。

## 【学生の意見等からの気づき】

- ・欠席者がテキストを希望する場合の対応をスムーズに行えるようにする。
- ・集中力が持続できるような授業構成を行う。

## 【その他の重要事項】

- ・スポーツ栄養学Ⅰから受講することが望ましい。
- ・実務経験について → バレーボール選手としてオリンピックに出場するなどのトップアスリートとしての経験と、引退後、分子整合栄養学管理士の資格を取り、アスリートや一般の方の栄養管理を行いコンディションの改善・向上を行っている経験を、体験談や症例を授業で紹介していく。

## 【Outline and objectives】

Learn concrete conditioning methods using scientific latest sports nutrition based on molecular matching nutrition.



HSS206LB

## コンディショニング科学 I

朝比奈 茂

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツと関連したコンディショニングおよびスポーツ医学の基本的事項について学ぶ。傷害予防、疲労回復を目的としたコンディショニング方法について、解剖学や運動学を理解し、テーピング等の具体的なコンディショニングの手法を交え、知識を習得することを目的とする。また、スポーツ活動での実践が可能となるように、スポーツ活動中に生じる外傷・障害や内科的な病気について理解した上で、アスリートの健康管理や傷害対策について考える講義内容である。

## 【到達目標】

1. コンディショニングおよびコンディショニングという言葉の意味とその内容について理解すること。
2. スポーツ活動中に生じる外傷・障害や内科的な病気およびその救急処置について理解すること。
3. コンディショニングとしてのテーピングの効果を理解し、上肢および下肢のテーピングが巻けること。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となる。それにとりまう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示する。

本授業の開始日は5月7日（木）1時限目とし、この日までに具体的にはオンライン授業の方法などを、学習支援システムで提示する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス（コンディショニング科学総論）	講義全体のガイダンスとして今後の予定を含めて行う。 またコンディショニングの総論に関する講義を行う。
2	アスリートの健康管理	アスリートの健康管理体制およびメディカルチェックについての講義を行う。
3	アスリートの外傷・障害とその対策（1）	アスリートの外傷・障害について説明し、その原因と対策について講義を行う。 また傷害の治癒のメカニズムについて講義を行う。
4	アスリートの外傷・障害とその対策（2）	代表的な下肢の外傷・障害についての講義を行う。
5	アスリートの外傷・障害とその対策（3）	代表的な上肢の外傷・障害についての講義を行う。
6	アスリートの外傷・障害とその対策（4）	代表的な体幹の外傷・障害についての講義を行う。
7	コンディショニングの手法（1）	コンディショニングの手法として、テーピングの背景と実際の方法について概説する。
8	コンディショニングの手法（2）	下肢の傷害に対するテーピング実習を行う。
9	コンディショニングの手法（3）	上肢および体幹の傷害に対するテーピング実習を行う。
10	アスリートの内科的障害とその対策	アスリートの内科的障害と対策について説明し、急性障害（突然死・意識障害・運動誘発性喘息など）と慢性障害（貧血・オーバートレーニングなど）について講義を行う。
11	ストレッチングとコンディショニング	筋収縮のメカニズムを説明する。 またストレッチングの種類や効果について講義を行う。
12	スポーツと栄養（水分補給を含む）	コンディショニングに必要なスポーツと栄養についての基本的事項を概説する。 また水分補給に関する講義を行う。

13 アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 アスレティックリハビリテーションについて説明する。  
またリハビリの考え方や計画の立て方、進め方についての講義を行う。

14 総括（期末試験） 授業内試験を実施する。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。講義前日までに授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

特に使用しない。

講義資料は授業支援システムから各自がダウンロードし持参する。

## 【参考書】

1. 日本体育協会編、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅲ
2. 日本体育協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6（予防とコンディショニング）
3. 日本体育協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7（アスレティックリハビリテーション）

## 【成績評価の方法と基準】

当面の間、オンラインでの開講となったことにとりまない、成績評価の方法と基準を以下の通りに変更する。

毎回の授業時に取り組む課題（リアクションペーパー、小テスト、レポートなど）60%、期末レポート20%、授業への参画状況20%の配分で評価する。欠席・遅刻をした場合は評価が低下する。出席が授業実施回数の2/3に満たない場合は、単位取得のための履修時間を下回ると判断されるためE評価とする。

## 【学生の意見等からの気づき】

できるだけ多くの具体的な例を挙げ、実技を取り入れながら講義を行うことで、理解が深まりやすいと考えられる。

実技のポイントは繰り返し言葉にできるように心がける。

## 【学生が準備すべき機器他】

授業支援システムを使用する。

## 【Outline and objectives】

The aim of this course is to understand the basic concepts of sports medicine. By applying the knowledge of human anatomy and kinesiology, students will be able to learn the methods of strength and conditioning that will minimize the risk of injury and optimize recovery time for athletes. This course will also discuss the common injuries and diseases that occur during training so that students will be able to apply their knowledge into actual practice.

HSS207LB

## コンディショニング科学Ⅱ

朝比奈 茂

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義において「コンディショニング」および「コンディショニング」を理解することが目標である。コンディショニングの目的・要素・評価方法を学習する。競技力向上、傷害予防のためのコンディショニングにおけるアプローチ方法を理解し、現場に即したコンディショニングプログラムの立案ができる能力を習得することを目標とする。

## 【到達目標】

「コンディショニング」という用語のもつ多様な内容を理解できる。競技力向上のためのコンディショニングの具体的な方法について理解し、実践できる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

講義前半は座学を行い、後半は身体活動を伴った実習を行う。毎回授業の最初に、体組成を計測し記録する。学術論文を配布し、グループ内で輪読し理解を深める。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス（コンディショニング科学総論）	講義全体のガイダンスとして今後の予定を含めて行う。 またコンディショニングの総論に関する講義を行う。
2	コンディショニングの要素（1）	コンディショニングの要素のうち、身体的因子に関する講義を行う。
3	コンディショニングの要素（2）	コンディショニングの要素のうち、環境的因子に関する講義を行う。
4	コンディショニングの要素（3）	コンディショニングの要素のうち、心理的因子に関する講義を行う。
5	コンディショニングの評価	コンディショニングの評価方法について学習する。
6	ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的・方法について説明する。
7	睡眠とコンディショニング	睡眠が果たすコンディショニングの役割について、その効果やメカニズムについて講義を行う。
8	ストレッチングとコンディショニング	ストレッチングの種類や方法について説明し、実習を行う。
9	ヨガとコンディショニング	ヨガの歴史や哲学について説明し、アスリートのコンディショニングにおける役割（効果）について講義を行う。
10	スポーツマッサージとコンディショニング	マッサージの歴史や生理学的効果を学習するとともに、学生同士実践する。セルフマッサージの手法を説明し学生自身で実践する。
11	鍼灸とコンディショニング	鍼灸の効果・効能およびその種類について説明する。 スポーツ現場で行われている鍼灸利用について具体的な症例を用いて講義を行う。
12	休養とリラクゼーション	心身の休養やリラクゼーションがコンディショニング調整に果たす役割を説明する。
13	総括（1）	授業内試験を実施する。
14	総括（2）	コンディショニング科学Ⅱの要点を振り返るとともに、期末試験に関する質問を受け解説する。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とする。講義前日までに授業支援システム上に資料を掲載する。受講者は各自ダウンロードし、資料に基づき事前学習を行う。

## 【テキスト（教科書）】

特に使用しない。

講義資料は授業支援システムから各自がダウンロードし持参する。

## 【参考書】

1. 日本体育協会編、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅲ
2. 日本体育協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6（予防とコンディショニング）
3. 日本体育協会編、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7（アスレティックリハビリテーション）

## 【成績評価の方法と基準】

(1) 平常点（授業内レポート） 40%

(2) 期末試験 60%

で評価を行う。

なお、出席回数が授業実施回数の2/3に満たない場合はE評価とする。

## 【学生の意見等からの気づき】

できるだけ多くの具体的な例を挙げ、実技を取り入れながら講義を行うことで、理解が深まりやすいと考えられる。

実技のポイントは繰り返し言葉にできるように心がける。

## 【学生が準備すべき機器他】

授業支援システムを使用する。

## 【Outline and objectives】

In this lecture, students are expected to understand states of “condition” and learn the purposes, elements, evaluation methods of conditioning. Being in the good condition leads athletes to the better performance, resulting in the better competitive outcomes. This lecture guides student athletes to learn the basic conditioning program and competition preparation program and helps them acquire the ability to practice such programs.

HSS111LB

## スポーツ生理学

春日井 有輝

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、スポーツ・運動場面における身体の生理的応答、さらには継続したトレーニングによる生理的变化について学ぶ事を大きな学習テーマとします。

## 【到達目標】

生理学という側面からスポーツ・身体活動実践時の身体について捉え、授業を通じて学ぶ知識・情報を用いて効果の高いスポーツ・トレーニングや身体活動が実践できる能力育成を授業の目標とします。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

本授業の目的の達成には、いかにその課題を解決するかを「考え、実践すること」が重要となります。最新のトピックスを踏まえた講義を通じ、スポーツ・運動生理学に関連した知識を学ぶことは授業目的の一つではありますが、その知識を自らのトレーニングやスポーツへの関わりの中でどのように活かしていくのかを考えることを最も重視します。それゆえ、類似したテーマでの授業が終了するごとに個人の考え・意見をまとめたミニレポートの提出を求め、評価の一部とします。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし/No

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンスおよび講義の目的についての解説	授業の目標と課題の確認。健康な生活について
2	運動時における骨格筋の働きについて学ぶ	骨格筋の構造と機能、筋力と筋パワー
3	筋力トレーニングのトレーニングのトレーナビリティについて学ぶ	筋の肥大と損傷、運動と筋 ATP 代謝
4	運動時におけるエネルギー代謝について学ぶ	運動時の糖質・脂質・タンパク質代謝とホルモン作用
5	運動時におけるホルモンの分泌・働きについて学ぶ	運動時のホルモン分泌、運動による内分泌の変化
6	運動時のエネルギー代謝応答について学ぶ	乳酸と中・高強度運動時のエネルギー代謝の実際
7	筋持久力トレーニングのトレーニングのトレーナビリティについて学ぶ	筋持久力および無酸素性能力向上を目指したトレーニングの実際と効果
8	運動時における呼吸器系の働きについて学ぶ	運動時における呼吸・心循環
9	運動時における循環器系の働きについて学ぶ	運動と中心循環・末梢循環
10	全身持久力トレーニングのトレーニングのトレーナビリティについて学ぶ	全身持久力向上のための有酸素性トレーニングの実際と効果
11	運動時における神経系の働き・調節について学ぶ	神経系による運動時の運動調節
12	運動による骨格への影響について学ぶ	運動と骨代謝
13	環境と運動について学ぶ	運動と環境（高地）、温度・湿度と水分・栄養摂取
14	アスリートの資質、トレーニングのモニタリングについて学ぶ	運動時のモニタリング指標、トップアスリートの特性

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。シラバスに記載されている授業内容に関し、事前に図書館等で情報を収集してから授業に参加してください。また、第5,10,14回目終了後に提出予定のミニレポートの作成に向け、授業ごとに内容を復習し、個人の考え・意見をまとめておいてください。

## 【テキスト（教科書）】

特に指定しません。必要に応じて授業中に資料を配付します。

## 【参考書】

健康運動の支援と実践（田中喜代次・大蔵倫博 編 / 金芳堂 / 2006）

## 【成績評価の方法と基準】

1) 授業に対する姿勢・理解度 40%、2) 課題・レポート 40%、3) 小テスト 20%の配分として総合評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

スポーツ現場による事例（競技につながるような事例）を踏まえ授業を行う事により、生理学的な部分をよりイメージできるよう配慮している。レポート内容も課題をこなすだけではなく自らの競技と関連のある課題にし、より深く考える機会を作っている。

## 【その他の重要事項】

授業の運営方針や授業計画の説明などを行いますので、受講者は初回の授業に必ず出席してください。

## 【Outline and objectives】

Learn the physiological responses of the body in sports scenes, and also physiological changes due to continued training

HSS209LB

## リーダーシップ論 I

浅井 玲子

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

テーマ：リーダーシップに関わる理論を学び「リーダー」とはどのような存在かを考える

本授業ではスポーツに関わる視点を中心にリーダーシップに関する理論を学び、優れたリーダーシップを発揮するための持論構築に寄与することを目指します。リーダーとして身につけるべき知識の習得と合わせ、それぞれが「自分の持ち味を活かしたリーダーシップ」について考える礎となることを期待します。

リーダーシップについての概念を学び、それを踏まえて実際のモデルや理論を知るなかで、自分自身の理想のリーダーシップについての考えを深める機会とします。

## 【到達目標】

- ・リーダーシップを自分自身の問題として捉える
- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識を習得する
- ・自分自身がチームに及ぼす影響を知る
- ・自分らしいリーダーシップのスタイルについてのビジョンを獲得する

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

春学期の少なくとも前半はオンラインでの開講となります。それにともなう各回の授業計画の変更については、学習支援システムでその都度提示します。本授業の開始日は4月28日とし、4月25日までに授業の狙いや授業計画、授業の方法などを、学習支援システムで提示していきます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス・リーダーシップとは	・授業の概要説明、成績評価に関する説明、授業の進行と諸注意 ・リーダーシップとは
2	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論①	・コームスの理論 ・優れたリーダーの共通点 ・リーダーシップと人間観
3	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論②	・自己概念とは ・ジョハリの窓
4	【リーダーシップの定義と学び方】 リーダーシップに関する様々な理論③	・資質アプローチ ・行動アプローチ
5	【リーダーシップに関わる行動】 オハイオ州立大学の研究	・配慮と構造づくり
6	【リーダーシップに関わる行動】 リーダーシップと動機づけ	・動機づけとパフォーマンスの関係 ・動機づけを高めるリーダーシップとは
7	【特別講演】 リーダーシップのモデル	・スポーツ指導におけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
8	【リーダーシップと対象理解】 エリクソンの心理社会的発達論	・発達段階に関する理解 ・発達段階に応じたリーダーシップとは
9	【リーダーシップと対象理解】 対象理解のためのコミュニケーション①	・コミュニケーションに関する視点
10	【リーダーシップと対象理解】 対象理解のためのコミュニケーション②	・コミュニケーションにおける自己のスタイルの理解（グループワーク）

11	【リーダーシップとチームビルディング】 チームとは何か	・チームとは何か ・集団規範 ・「場の理論」
12	【リーダーシップとチームビルディング】	・チームビルディング実習
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップ論Ⅱへ向けての展望
14	まとめ②	習熟度確認のための試験

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。事前準備として、「リーダー」や「リーダーシップ」に関する時事事象を各自でチェックする習慣をつけてください。授業内で発言を求められることがありますので、「自分自身のモデル」となるリーダー像を持って授業に臨みましょう。

## 【テキスト（教科書）】

特にありません。必要に応じて資料を配布します。

## 【参考書】

必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

春学期の少なくとも前半がオンラインでの開講となったこととともない、成績評価の方法と基準も変更します。具体的な方法と基準は、授業開始日に学習支援システムで提示します。

## 【学生の意見等からの気づき】

グループワークや自己分析により気づきや学びを多く得たという意見を参考に、本年度も授業に積極的に参加できるような活動を取り入れる予定です。

## 【その他の重要事項】

外部講師招聘や授業内容の順序などについては、諸般の事情を考慮して変更となる場合があります。その際には事前告知を行い、なるべく早い段階での周知に努めます。

## 【Outline and objectives】

This course introduces the foundations of theories on leadership, and also consider about ideal leadership in your team. The work of the course is done via lecture and group works.

The goals of this course are to

- ・ Obtain basic knowledge about the theories on leadership
- ・ Discover individual ideal leadership style

Your final grade will be calculated according to the following process:

- ・ Class attendance and attitude in class, contribution to group work: 50%
- ・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

HSS210LB

## リーダーシップ論Ⅱ

浅井 玲子

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義においては、リーダーシップとは特別な資質や役割を与えられた者だけに存在するのではなく、あらゆる組織に属する成員すべてが互いに発揮し合うものだと考えます。

リーダーシップについて心理学的観点から理解を深め、「シェアードリーダーシップ」について、講義やグループワークなどの体験を通じて学びます。リーダーシップについての見識や自己理解を深め、「自分自身のリーダーシップ」の発見や確立を目指すことが本講義のテーマです。

## 【到達目標】

- ・リーダーシップに関する理論や背景となる知識についての理解を深める
- ・自分自身の持ち味を知り、「自分なりのリーダー像」を確立する
- ・所属する組織において、自身のリーダーシップを活かす

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学部：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

リーダーシップ論Ⅰの内容を踏まえ、実際に自分自身がリーダーシップを発揮する際のイメージをより明確にすること、また自分自身のこれまでのリーダーシップ体験を振り返り、自己理解を深めることを目指します。

授業内では、講義によってリーダーシップについての見識を深めるとともに、自分自身のスタイルを確認するための測定や、それぞれの体験を分かち合うためのグループワーク（発表を含む）を多く予定しています。また、さまざまなスポーツの時事事象に関する考察や、ゲスト講師による特別講義も予定しています。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことをリアクションペーパーに記入し、毎回提出をします。授業内でチームで取り組む課題の成果と合わせて、最終授業において、論述形式の授業内試験を行い、評価に反映します。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業概要と進め方、成績評価説明、注意事項
2	【リーダーシップに関する研究】 ジョン・P・コッターの理論	・リーダーシップとは ・組織が変わるためのリーダーの行動
3	【リーダーシップに関する研究】 マックス・ウェーバーの理論	・支配の種類 ・官僚制の特徴
4	【リーダーシップに関する研究】 PMリーダーシップ理論	・PMリーダーシップ理論とは ・P行動とM行動 ・グループワーク「課題解決とP/M行動」
5	【リーダーシップに関する研究】 4つのリーダーシップ	・4つのリーダーシップスタイル ・実習「あなたのリーダーシップスタイルは？」
6	【リーダーシップとリーダー哲学】 価値観	・リーダー哲学とは ・リーダー哲学を支える価値観 ・グループワーク「価値観について」
7	【特別講義（予定）】 リーダーシップとリーダー哲学	スポーツの現場におけるリーダーシップとリーダー哲学 (外部講師招聘予定)
8	【リーダーシップに関するスキル】 リーダーシップとコミュニケーションスキル	・「聴く」スキル ・「伝える」スキル ・実習「聴くスキル・伝えるスキルのトレーニング」
9	【リーダーシップに関するスキル】 リーダーシップとコミュニケーションスキル	コミュニケーションスタイルの評価・診断
10	【リーダーシップと関係性】 影響力	グループワーク「あなたの影響力とは」

11	【リーダーシップに関する実践】	グループワーク「課題解決実習」
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライフボディスン
13	まとめ①	まとめ、リーダーシップⅡの整理
14	まとめ②	論述形式による試験

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。授業内において、スポーツやリーダーシップに関わる様々な時事事象を取り扱う予定です。また、自分自身の理想とするリーダーシップのスタイルに関する見解が求められる場面が想定されます。そのことを踏まえ、授業外においても様々な情報を積極的に収集する姿勢を期待します。

## 【テキスト（教科書）】

教科書は特に使用しません。

## 【参考書】

特にありません。

必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

授業内での活動における達成度や参加姿勢として、授業内で行うグループ課題への取り組みを重視します（30%）。

リアクションペーパーによるミニレポート（20%）、最終講義での論述形式の試験（50%）によって総合的に成績評価を行います。

## 【学生の意見等からの気づき】

学年や部の単位をこえたグループによる活動を通じて、より交流や自己理解が深まったという感想を毎年受けています。また、自分自身のチームに持ち帰り、活用したいという意見が多かったことを受けて、より活用しやすい内容を目指します。

本年度も様々な履修生との交流を通じて学びあうことができる環境を整えるように努力します。

## 【その他の重要事項】

・各回の授業順序、特別講師は講師の特別の事情等により変更する場合もあります。その際には事前にお知らせします。

・忌引き、感染症、競技における試合の為の欠席等については、所定の用紙に必要事項を記入したものを担当教員に提出し指示を受けてください。

・リーダーシップ論Ⅰで扱う内容を習得後に履修することが望ましいですが、履修に関してこの点における制限はありません。

## 【Outline and objectives】

This course introduces the psychological theories on leadership, and also consider about shared leadership. The work of the course is done via lecture and group works.

The goals of this course are to

・ Obtain knowledge about leadership

・ Practice individual ideal leadership style in your team

Your final grade will be calculated according to the following process:

・ Contribution to group work: 20%

・ Short report in classes: 30%

・ Term-end examination: 50%

This course will be taught in Japanese.

HSS120LB

## セルフケア論

越部 清美

配当年次／単位：1～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【Outline and objectives】

This course deals with the basic knowledge of self care and also aim at acquiring skills of autonomous lifestyle habits.

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

人生を健やかに生き、各自の思い描く目標達成のためには、まず、心身におけるバランスのとれた健康体でなければならない。そのためには、セルフケアこそが最良の手立てとなる。本授業では、セルフケアの基本的な知識を学び、自己のからだへの向き合い方について考察していく。特に、東洋的健康法に関する学びを深め実践を通して習得する。

## 【到達目標】

- 1) 健康に関する基礎的な知識を学び理解する。
- 2) 自己の将来を見通してのからだ・健康づくりの設計ができる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたなどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

各回の講義の中で、リアクションペーパー等の提出を求める。

数回の招聘指導者を予定している。

授業計画は授業の展開によって、若干の変更があり得る。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1回目	オリエンテーション	本講義のすすめ方についてのオリエンテーション
2回目	現代社会と『養生訓』	『養生訓』から学ぶべき課題を明らかにする。 グループ単位でディスカッションを行う。
3回目	呼吸と健康	呼吸に関する生理学的な知識を学び理解する
4回目	姿勢と健康	姿勢に関する基本的な知識を学び理解する
5回目	食事と健康	食事や栄養に関する知識を学び理解する
6回目	排泄と健康	排泄に関する基本的な知識を学び理解する
7回目	休養・睡眠と健康	休養や睡眠に関する知識を学び理解する
8回目	運動と健康	身体運動と健康のかかわりについて考察する
9回目	東洋の身体技法 太極拳	太極拳に関する身体技法について学ぶ
10回目	東洋の身体技法 ホーキンステクニック	ホーキンステクニックに関する身体技法について学ぶ
11回目	東洋の身体技法 ヨガ	ヨガに関する身体技法について学ぶ
12回目	東洋の身体技法 呼吸法各種	呼吸法に関する身体技法について学ぶ
13回目	東洋の身体技法 野口体操	野口体操に関する身体技法について学ぶ
14回目	試験・まとめと解説	授業の総括として授業内試験を受ける

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。指示されたプリント類を事前に読んでおくこと。

## 【テキスト（教科書）】

指定なし。

## 【参考書】

必要に応じて適宜、プリントを配布する。

## 【成績評価の方法と基準】

平常点50%、レポート20%、試験30%と、総合的に評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

からだの使い方や呼吸の大切さについて学んだという学生が多かった。これからも自分のからだとしっかり向き合うことの重要性を伝えていきたい。

HSS219LB

## スポーツ振興論/スポーツ振興論 I

山田 稔

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本講義では、スポーツの発展は人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方でスポーツへの社会的関心や期待が高まることにより、様々な課題が生じていることについて理解することが求められます。以上の理解を基盤として、自己とスポーツとの関わり方を考え、深めていくことを目的とします。

## 【到達目標】

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する国内外の話題を取り上げながら、課題を発見し、その解決を目指した演習を通して、自己の考えを深めていくことを目的とします。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

本講義では、スポーツの文化的特性やスポーツの発展に関する知識を理解しながら、適宜、受講者間の意見交換や討議、プレゼンテーションによる発表を行います。受講者には、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、思考・判断・表現するための知識及び主体的に学びに向かう態度が求められます。

講義の前半に1回、後半に1回、グループによるプレゼンテーションの発表を行います。また、毎回受講生にはリアクションペーパーの提出が求められます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション スポーツの文化的特性 (1)	講義の説明と基礎的な概念の解説 スポーツの歴史的發展過程について理解する。
2	スポーツの文化的特性 (2)	日本におけるスポーツの歴史及びスポーツ振興に関わる施策の流れについて理解する。
3	スポーツの文化的特性 (3)	現代スポーツの意義や価値 スポーツの4つの視点である「する」「見る」「支える」「知る」について理解する。
4	スポーツの文化的特性 (4)	スポーツは経済を変えることについて理解する。
5	スポーツの文化的特性 (5)	スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解する。
6	スポーツの文化的特性 (6)	スポーツの公共性と政策について理解する。
7	スポーツの文化的特性 (7)	講義前半を通して、学んだことを振り返り、自分が最も印象に残った内容について探求したものをプレゼンテーションする。
8	豊かなスポーツライフの設計 (1)	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方について理解する。
9	豊かなスポーツライフの設計 (2)	ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方について理解する。
10	豊かなスポーツライフの設計 (3)	変わる地域スポーツとスポーツ指導について理解する。
11	豊かなスポーツライフの設計 (4)	変わる地域スポーツとスポーツ指導者について理解する。
12	豊かなスポーツライフの設計 (5)	スポーツを支える新しいしくみについて理解する。
13	豊かなスポーツライフの設計 (6)	スポーツを通じたまちづくりについて理解する。
14	豊かなスポーツライフの設計 (7)	講義全般を通して学んだことを踏まえて、「スポーツによるまちづくり」についてプレゼンテーションする。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。本講義を受講する際、新聞やテレビ、インターネットなどでスポーツに関するニュースに接することが推奨されます。

## 【テキスト（教科書）】

本講義ではテキストの代わりに担当講師が作成した資料を配布します。

## 【参考書】

参考書については講義中に適宜紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

平常点：30%

プレゼンテーション用資料：30%

プレゼンテーション発表：20%

リアクションペーパー：20%

## 【学生の意見等からの気づき】

学生の授業改善アンケートより、「講義の中で教員や学生同士の意見交換が多くできた」との意見があった。引き続き、学生との意見交換や学生同士の意見交換が活発に行えるよう教材の工夫や場の設定を検討し、工夫を継続していきたい。

## 【学生が準備すべき機器他】

プレゼンテーションの準備及び発表の際、パソコンが必要となります。

## 【その他の重要事項】

毎回の講義の内容については、講義中に適宜質問をすることが望まれるとともに、リアクションペーパーへの記載も推奨されます。

## 【Outline and objectives】

The purpose of this class is to learn social meanings of sport, and discuss the relationship between people, sport and society.

HSS224LB

## スポーツ産業論/スポーツ産業論 I

井上 尊寛

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

スポーツ産業には、スポーツ用品産業、スポーツサービス産業、スポーツ施設産業、およびそれらの複合領域であるスポーツ関連流通業と施設・空間マネジメント業が含まれる。本講義ではこれらの産業領域の代表的な事例を取り上げながら各領域の市場規模や特徴を理解するとともに、現在直面する課題や将来の発展の方向性について学ぶ。

## 【到達目標】

本講義では、スポーツ・サービス産業を対象に、当該領域における基本的な知見を学習するとともに、スポーツの当面する問題を明らかにする。また、スポーツ産業を展開する際に重要となるマーケティングへの基礎的な理論・技術の理解および修得を目標とする。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

今年度は学内での授業実施が可能になるまでの間、支援システムを活用した内容に変更します。開始は5月7日とします。尚、学内での授業実施が可能になった場合は講義形式でおこないます。毎回のテーマに関する感想をまとめて授業の最後に提出してもらう予定です。授業ではプロジェクターを使用する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】  
なし/No

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】  
なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション スポーツ産業の発展と スポーツマーケティング	サービス財の特性、権利ビジネス、 化の産業化
2	スポーツマーケティング の考え方	マーケティング志向、交換
3	消費者行動とマーケット セグメンテーション	意思決定、市場細分化、リレーション シップマーケティング
4	マーケティング戦略の考 え方	マーケティング戦略、ドメイン
5	スポーツ・サービス産業 のプロダクト	プロダクト構造、中核商品、顧客満足
6	スポーツ・イベントのマ ネジメント 1	Jリーグ、企業マーケティング
7	スポーツ・イベントのマ ネジメント 2	観戦者行動、観戦者マーケティング
8	スポーツ・イベントのマ ネジメント 3	ブランディング
9	スポーツ・イベントのマ ネジメント 4	フランチャイズ、リーグマネジメン ト、セカンドキャリア
10	スポーツ・サービス産業 の一般的経営課題 1	需要動向、事業環境、経営戦略
11	スポーツ・サービス産業 の一般的経営課題 2	スポーツブランドのコーポレートブラ ンドコミュニケーション戦略
12	スポーツ・サービス産業 の一般的経営課題 3	CSR、SRI、NGO
13	まとめ 1	秋学期のテーマに関する総括
14	まとめ 2	レポート作成

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。各講義にて使用したスライドや資料の内容を復習してくることを。

## 【テキスト（教科書）】

『よくわかるスポーツマーケティング』、仲澤真・吉田政幸 編著、ミネルヴァ書房、2017年

## 【参考書】

特に設けず、資料などは必要に応じて配布する。

## 【成績評価の方法と基準】

授業の感想(40%) および期末テストの評価(60%) から総合的に判断する。

## 【学生の意見等からの気づき】

スライドをメモする時間を十分に取ること、可能な限り多くのスポーツ種目の事例を用いて解説すること等を改善したい。

## 【その他の重要事項】

<< 受講についての注意>>

2015年度以前入学者が履修する場合、「スポーツ産業論 I」となります。

## 【Outline and objectives】

The sport industry includes the sport goods, service, and construction segments. This course is an introduction to the fundamental elements of the sport industry. Upon successful completion of this course, students will be able to understand how they can synthesize and apply basic theories, concepts, and practices related to each segment of the sport industry.



HSS225LB

## スポーツ社会学

海老島 均

配当年次/単位：2～4年 / 2単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

社会学は、我々が実際に暮らしている社会を考えるにあたって、自分の経験だけでは獲得できないような様々な視点を提供してくれる。そうしたツールを利用して、スポーツの光と影、様々な局面を多角的に検討していく。受講生がスポーツに対してより深い造詣を持てるようになることを、本授業は目的としている。

## 【到達目標】

- 1) スポーツに関連した具体的事例を通して、社会学的理论に対する知識を深めていくことができる。
- 2) 国内外のスポーツに関連する事象についての知識を深め、グローバルな視点からスポーツを論じることができるようになる。
- 3) 社会的な視点から、スポーツ関連の現象を多角的に見ることができるようになる。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

文献資料およびDVDやスライド映像資料を用いて講義形式を中心に進める。グループワーク等を用いたインタラクティブな内容も取り入れる。受講生とのコミュニケーションにリアクションペーパーも活用する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	イントロダクション	スポーツとは、スポーツ社会学とは
2	近代スポーツの成立と発展	近代スポーツの成立過程、近代スポーツの特徴、近代スポーツのゆくえんに関して考える
3	日本のスポーツ文化	武術と武道、国技としての相撲、日本のスポーツ組織、集団主義と精神主義等に関して検討する
4	グローバル化するスポーツ	イギリス型、アメリカ型のスポーツの世界的普及、グローバル化の光と影、ローカル・スポーツとの関わり等検討する
5	メディア化するスポーツ	スポーツとメディアの密接な関係、スポーツ・ジャーナリズム、テレビと放映権、ソーシャルメディアとスポーツ等に関して検討する。
6	スポーツとジェンダー	スポーツにおけるジェンダーバイアスの生成に関して、国内外の事例から考える。
7	スポーツと人種・階級	スポーツによる人種や階級の分断、または融合に関して考える。
8	スポーツと政治・権力	スポーツと政治の関わり合いに関して、歴史社会的な研究経緯を示した上で、現代的問題に関して考える。
9	スポーツをめぐる社会問題	スポーツにおける暴力、ドーピング等の逸脱行為を社会的に考える
10	スポーツと教育	スポーツと体育の関係性、学校の課外活動におけるスポーツのあり方等を国内外の事例から考える。
11	スポーツと地域社会	地域におけるスポーツのあり方を、社会的観点から考える。
12	スポーツ政策とスポーツ振興	我が国のスポーツ政策とスポーツ振興に関する問題を、諸外国の事例と比較して検討する。
13	スポーツとテクノロジー	スポーツ用具の進化、AI時代とスポーツ、eスポーツ、障害者スポーツとテクノロジー等に関して検討する。
14	まとめおよびスポーツ社会学研究の国際比較	授業全体のまとめ、およびスポーツ社会学研究の国際的な傾向や方法論について考える。

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

授業で扱う内容に関連する教科書の章および関連文献を授業前に熟読し、授業時に発言、またはリアクションペーパーへの記述に反映できるようにする。本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。

## 【テキスト（教科書）】

菊幸一他編著『よく分かるスポーツ文化論』（改訂版）（ミネルヴァ書房）

## 【参考書】

菊幸一他編著『現代スポーツのバースペクティブ』（大修館書店）他、授業時に、それぞれの単元に応じて指示する。

## 【成績評価の方法と基準】

授業への参加度（リアクションペーパー、発言等）：40%  
定期試験（ミニレポート含む）：60%

## 【学生の意見等からの気づき】

リアクション・ペーパーに書かれた質問、コメントをより有効に活かして授業を展開していく。

## 【Outline and objectives】

Sociology will give us various perspectives to reflect on our society. These perspectives cannot be easily obtained only through our experiences in our daily life. Using this wonderful tools, this lecture focuses on positive and negative aspects of sport which influence our society. A main objective for this lecture is designed for the students to be more insightful on what sport is.

HSS218LB

## アスリートキャリア論

成田 道彦

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

アスリート及び社会人としてのキャリア意識について

## 【到達目標】

アスリートとしてのキャリア形成及び、「社会人になる為のキャリア意識」を持つこと。大学入学後早い時期に「キャリア意識」を真剣に考え、ワークショップ等をも経験し、又社会人経験者の話も良く聞き、確信あるキャリア意識を確立する事。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

「キャリア意識」醸成、方向、向上のために、実際に現在企業人として、アスリートとして、又アスリートを育成している指導者として、経営者等として活躍されている法政OB・OGの方々を中心に特別講師としてお招きし、講演、担当教員によるインタビュー等により

- ①在学中、何時頃人生における自分の生きる道、職業等を考えたか
- ②自分の道、職業を決定づけたものは何か
- ③学生時代に身につけた教養、専門知識、スポーツで培った人間性等を企業や社会でどう活かせるか
- ④社会人として仕事をしていて先輩として学生のキャリア形成に一番アドバイスしたいこと、言いたいこと等を聞きながら授業を進める。
- ⑤アスリートのキャリア育成についてアドバイスを頂く。又学生からの質問を受け付け、講師との質疑応答の時間も取りたい。第2回～13回は講師の事情によりテーマ、内容、順番等を変更せざるを得ない場合があります。ご了承下さい。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	ガイダンス	到達目標、テーマ、概要、授業方法について説明する。
第2回	特別講師/法政大学のスポーツの現状	法政大学のスポーツに対する考え方・環境・取り組みについて
第3回	特別講師/世界を目指すには	オリンピック選手を育成した指導者から学生へのアドバイス
第4回	特別講師/オリンピックを経験して	オリンピック出場経験者から学生へのアドバイス
第5回	特別講師/世界を目指すには	元ラグビー日本代表コーチから世界を目指すためのアドバイス
第6回	指導者とは	指導者の役割と指導法について講義
第7回	特別講師/大学スポーツ指導者から 1	組織人としての生き方と役割について講義
第8回	特別講師/大学スポーツ指導者から 2	アスリートに必要な資質について講義
第9回	特別講師/企業が求めるアスリート	企業でアスリートを採用している立場から学生へのアドバイス
第10回	特別講師/企業が求めるアスリートキャリア	アスリートの経験をどのように仕事に活かすか
第11回	特別講師/スポーツクラブの必要性	地域スポーツクラブの現状と役割、スポーツ振興について講義
第12回	特別講師/心と体の栄養学	分子栄養医学管理士の立場から心と体のバランスについて講義
第13回	特別講師/日本スポーツ界の現状	日本体育協会の役割、国体の現状と今後の課題、指導者の役割について講義
第14回	まとめ	授業を総括する。自身のこれまでの振り返り将来を考える

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各4時間を標準とします。各回講師につき受講する前に予め書物、インターネット等を活用し授業にのぞむ事が望ましい。

## 【テキスト（教科書）】

特にテキストは決りません。

## 【参考書】

随時必要に応じて紹介します。

## 【成績評価の方法と基準】

- 1) 授業参画状況・授業態度 25%
  - 2) 各回のレポート 50%
  - 3) 課題レポート 25%
- この配分とし、総合評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

実際に学生が活用できる情報を提供していきたい。

## 【学生が準備すべき機器他】

特になし

## 【その他の重要事項】

- ・各回の授業順序、テーマ、特別講師については講師の特別な事情により変更する場合もある。
- ・授業における遅刻はないように。
- ・忌引き、競技に於ける試合の為の欠席等については配慮する。

## 【Outline and objectives】

This is a course on the career consciousness of athletes and working adults.

HSS216LB

## スポーツメディア論

海老名 徳雪

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

東京五輪がそこまで来た。予想以上に多くの課題を抱えつつ、本番を迎える。メディアはその動向を伝える機関として極めて存在感が大きく役割が大事だ。傍らメディアの側の変貌は予測を超える速さだ。文字・映像を武器にメディアが五輪、スポーツを、また周辺の変容をどんな視点で捉えているか、「メディア」を知ることで社会の実相に迫ることが可能になる。

### 【到達目標】

既存のマスメディア、若者に圧倒的に支持されるニューメディア。ツールこそ違え取材の理念は共通である筈だ。その理念、扱う情報の選択方法を詳細に検証することで、メディアの意図を理解できる。また、スポーツ報道に於けるメディアの成長の軌跡と現実を知ることで、今後著しい変化が予想されるメディア業界に対応出来る能力を磨くことが可能になる。さらにメディアの表現方法を吟味することが自らの表現力を高めることにつながる。

### 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニケーション学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

### 【授業の進め方と方法】

スポーツ世界の幅広い知識を得る目的で講義を主体とする。五輪直前のスポーツ関連のニュース記事、テレビ番組も素材にする。取材、記事作成の基本や実際の作業過程、番組制作の仕組みを知ることで、メディアの役割に対する理解が深まる。講義では「今、スポーツは、五輪は」という日常の動きを敏感に感じ取って貰い、随時ミニレポートを求める。

### 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

なし/No

### 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

### 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンスとメディアの組織	新聞、放送の既存メディア、そして急成長のニューメディア。その組織と活動から、ニュース報道の中でスポーツの占める位置は。
2	スポーツニュースはどう決まる	ニュースに定義はない。ニュースバリュウの基準はなにか。ニュースが受け手に伝わるまでの取材者の行動は。
3	ジャーナリストとしてのスポーツ記者	スポーツ記者は試合取材だけが仕事ではない。競技場を離れたスポーツ界の様々な問題で繰り広げられる激しい取材合戦こそ真価が問われる場だ。記者はどう動くのか。
4	ニュースの言葉とスポーツ選手の表現力	活字は一つの事象を重層的、多面的に表すことが可能である。新聞の一行の見出しから編集者の心情を読み取る。スター選手のマスコミ対応は特微的で個性が出る。
5	活字メディアの歴史と影響力	新聞の長い歴史がスポーツを育て、明治の黎明期から、時代と共に変遷を遂げて来た。一般紙とスポーツ紙、それぞれの報道スタンスの違いを見る。
6	電波メディアの歴史	活字より後発組の電波メディアは急激に成長した。そして、なお発展途上にある。放送の歴史を辿る。
7	電波メディアの影響力	放送はスポーツそのものを動かす大きな力。競技ルールの変更もテレビを意識する。視聴率から何が見えるか。
8	ドキュメンタリーを見る	ドキュメンタリーはディレクターの腕の見せどころ。番組制作の裏を見る。対象番組は未定。
9	スポーツ中継は装置産業	スポーツ中継番組の制作は大掛かりなシステムを構築する点で装置産業に近い。年々新機軸が登場する中継の規模を知る。
10	放送権及びメディア主催イベント	放送権料は五輪から国内のイベントまで及ぶ。メディアがイベントそのものを主催してきた歴史も長い。メディアの狙いは何か。

11	オリンピックとメディア	メディアは五輪を機に技術力を向上させ、演出面を磨いてきた。一方、五輪は商業化、肥大化の弊害が明らか。20年大会を前に、その歴史を辿る。
12	受け手の反応	大量に発信されるメディアからの情報にファンはどう反応しているか。新聞、放送局に寄せられる諸々の意見からスポーツとメディアに対する世論が見える。
13	ニューメディア①	メディアを巡る環境は激変。放送と通信の融合、紙媒体は電子版の普及に力を入れ、携帯その他のツールも多様化、マスメディア終焉の声もある。
14	ニューメディア②	誰でもが情報発信の時代。SNSの功罪は。不透明なメディアの将来とこれからのスポーツ界は。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習時間は、各2時間を標準とする。テレビ、出版物、ネットによる報道に日常的に目配りして、メディアが示すスポーツに対する「判断」「情報」に関心を持ち続ける。その個々の報道に対し、個人の意見を常に持つ。シラバスの内容に毎回目を通してきて欲しい。

### 【テキスト（教科書）】

特に使いません。

### 【参考書】

「オリンピック秘史」ジュールズ・ボイコフ 早川書房  
「IOC・オリンピックを動かす巨大組織」猪谷千春 新潮社  
「オリンピック経済幻想論」アンドリュウ・ジンバリスト ブックマン社

### 【成績評価の方法と基準】

講義の理解度を見る授業後のミニレポート、期末のレポート（70%）と平常点（30%）により評価する。

### 【学生の意見等からの気づき】

「取材上の苦心」「メディアの裏側」等新しい発見があったという反応が多い。運動部の学生は「メディアの大切さを実感した」という声もあった。メディアの現実・現状をさらに理解しやすい授業を工夫したい。パワーポイントの工夫も考えている。

### 【その他の重要事項】

五輪直前。スポーツイベントの枠を超えた国家的事業である。スポーツ以外の分野にも大きく影響する。五輪後を見据える視点も必要だ。その五輪・スポーツ界をメディアの報道を通して知ることの意義は大きい。

### 【Outline and objectives】

The mass media has been changing because of the spreads of social media.

The aim of this course is to acquire the knowledge of the mass media to study the Olympic reports from the past to the present.

HSS221LB

## トレーニング理論と実践

佐藤 彩乃

配当年次／単位：2～4年／2単位

開講 semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

トレーニング指導者に必要な基本的な知識を理解する。  
科学的根拠に基づいて行動するための知識を理解し実践できる。

## 【到達目標】

各種トレーニングが実際に自らで行うことができ、さらにその方法を指導する際のチェックポイントを理解することができる。

## 【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

各種トレーニングについての実習を行い、各種トレーニングの具体的な方法や安全管理の方法について実習を通して学ぶ。スポーツパフォーマンスを構成する要素としての内容は、動きの分解と組み立て、姿勢と重心位置、運動の連鎖などの関連を学習する。

## 【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】

あり/Yes

## 【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】

なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
1	授業ガイダンス トレーニング計画の立案 (総論)	授業概要の説明と「トレーニングの理論と実践」の構成について学習する
2	筋力トレーニングのプログラム作成	筋力トレーニングの効果と筋力トレーニングのプログラムの条件設定を理解する
3	筋力トレーニングの実際	筋力トレーニングの代表的エクササイズの実技と指導を理解する
4	パワー向上トレーニングの理論	パワーの基本概念、パワー向上トレーニングのプログラム法を理解する
5	パワー向上トレーニングの実際	クイックリフト、ジャンプトレーニング法を理解する
6	プライオメトリクスの実際	プライオメトリクスに必要な筋腱複合体について学んだ上で、トレーニング方法を理解する
7	スタビライゼーション エクササイズ理論	スタビライゼーションエクササイズの基本概念、コアの構造・重要性について理解する
8	スタビライゼーション エクササイズの実際	器具(バランスボール、バランスディスク、メディシンボール)を用いて行う各種トレーニング方法を理解する
9	道具を使わない筋力 トレーニング理論	自重による筋力トレーニングを用いた健康づくりのための筋力トレーニングの方法を理解する
10	道具を使わない筋力 トレーニングの実際	バランス能力・姿勢支持能力・コーディネーション向上のトレーニングを理解する
11	スピード向上トレーニング 理論	スピード・アジリティ・クイックネスの動作テクニック法を理解する
12	スピード向上トレーニング 実際	リアクションダッシュ、ラダー、ドリルなどの敏捷性向上のためのトレーニング方法を理解する
13	持久力向上トレーニング 理論	持久力・サーキットトレーニングの方法を作成し理解する
14	持久力向上トレーニング 実際	持久力・サーキットトレーニングの方法を作成し理解する

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。第1回：この授業における自分の学習目標を設定する。  
第2～14回：前回授業への取り組みと復習

## 【テキスト（教科書）】

特に使用しない。実習各回の資料を必要に応じて配布する。

## 【参考書】

- 日本トレーニング指導者協会編:トレーニング指導者テキスト理論編. 大修館書店(2014)
- 日本トレーニング指導者協会編:トレーニング指導者テキスト実践編. 大修館書店(2014)

- 日本トレーニング指導者協会編:トレーニング指導者テキスト実技編. 大修館書店(2011)

## 【成績評価の方法と基準】

平常点(60%)、各回の実習レポート(20%)、各回の取り組み(20%)

- 各回の実習レポート：各授業で課題として出す実習レポートを必ず期限内に提出すること。
- 各回の取り組み：積極的な態度で実習に臨むことが望ましい。上記1+2の総合評価にて成績を決定する。

## 【学生の意見等からの気づき】

科学的根拠に基づいたトレーニングを理解し実践することでより理解を深めることができる。さまざまなトレーニングを正しいフォームで実践することで競技に活かすことができる。

## 【その他の重要事項】

<< 受講について >>

- 授業では実技も行うため受講人数を制限する(原則30名とする)。
- 初回授業に出席すること。
- 履修は4単位(2回)まで可とする(但し、年間で履修できるのは2単位(1回)まで)。

## 【Outline and objectives】

Understand the basic knowledge necessary for training instructors.  
Understand knowledge to act based on scientific evidence.

HSS301LB

## スポーツ実習（テニス）Ⅲ

植村 直己

配当年次／単位：3～4年／1単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業では、一般男女、ジュニア、キッズの初心者・初級者を対象としたテニスの技術指導、指導方法を学習し、レッスンプログラムを作成して、対象者にテニスに親しませるような指導力を養成することを目的とする。上記のテニス指導力を習得することにより、日本スポーツ協会公認の「テニス指導員」資格を取得することができる。更に、テニス指導員の資格を取得することで、上位の資格（上級指導員、教師、上級教師、コーチ、上級コーチなど）資格取得の可能性も広がり、将来テニス指導者を目指す上で、本授業は基礎となる科目です。

## 【到達目標】

- ①初級者指導法の基本を授業で学習することができる。
- ②デモンストレーション、練習ドリルを学び、レッスンプログラムを作成し実践できるようにする。
- ③ルール、マナー、審判法、歴史その他テニスの知識を高めることができる。
- ④4年次に実施する「テニス指導員」資格の取得のための、模擬レッスンやルールテストの実践を通して、検定試験対策を行う。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

日本スポーツ協会の公認テニス指導員養成のための講習カリキュラムに従い、指導方法の実践と講義による専門科目を学習する。

- ①日本スポーツ協会公認の「テニス指導員」資格取得に向けて、初心者・初級者を対象とした指導方法、デモンストレーション方法や実技指導法をコート上で学習する。
- ②室内にて講義行い、テニスに関する専門知識を学習する。
- ③初級者向けの、対象別における段階的指導法を学習する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	テニスの特性及び発育発達	テニスの特性（オープンスキル）、テニスの歴史と現状、発育発達とトレーニング
第2回	テニスの技術指導法	テニス指導の考え方、グリップ、ボディーコントロール、スタンス、ボールコントロール、技術構造
第3回	テニスのルール	テニスのルール、審判法、フェアプレーとマナー
第4回	安全管理Ⅰ-①	テニスの栄養学、応急処置、事故と指導者の責任
第5回	テニスのコーチング法Ⅰ-①（対象に応じた指導内容と指導技術）	テニスと指導者論、シニアを対象とした指導計画と指導内容、技術指導法
第6回	テニスのコーチング法Ⅰ-②（対象に応じた指導内容と指導技術）	テニスと指導者論、キッズ、ジュニアを対象としたPLAY+STAYの指導法
第7回	基礎技術指導法①・グラウンドストローク	グリップの違いによるグラウンドストロークの打ち方
第8回	基礎技術指導法②・ネットプレー	ボレー、スマッシュのグリップと打ち方
第9回	基礎技術指導法③・サーブ、レシーブ	サーブのグリップ・打ち方と種類、レシーブのグリップ・打ち方
第10回	ゲーム指導法Ⅰ-①	対象者のプレイスタイルにあった組み立てを指導
第11回	テニスの体力トレーニング法Ⅰ-①（コーディネーション指導、体力評価）	体力トレーニング法、フィールドテスト
第12回	対象別指導法①	低年齢ジュニア（PLAY + STAY）の指導法について実践
第13回	対象別指導法②	ジュニア、シニアの初心者、初級者に対するグループ指導法の実践
第14回	レッスンプログラムの作成Ⅰ-①	ジュニア初心者・初級者の指導計画とプログラムの立案

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。「新版テニス指導教本」「JTA テニスルールブック」を読み、テニスのルール、マナー、技術、指導法などを事前に学習し、予備知識を高める。全仏、全英オープンその他TV中継を見て、世界のテニスに関心を持つ。

## 【テキスト（教科書）】

「新版テニス指導教本」日本テニス協会  
「JTA テニスルールブック」日本テニス協会  
また、必要に応じて授業中に資料を配布します。

## 【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」「テニスクラシック」等の月刊テニス専門誌

## 【成績評価の方法と基準】

授業への参画姿勢、授業態度など平常点の評価（70%）ならびに実技テスト、指導法テストの評価（30%）を対象として総合的に評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

DVD映像により世界のトップ選手のプレーを学習する。

## 【その他の重要事項】

SSI所属及び体育会テニス部員、2017年度以降入学者であることが受講の条件となる。

この科目はテニス指導員資格を取得するための科目であり、卒業要件外科目である。

日本テニス協会の実技検定試験は、卒業年度に行う。

## 【Outline and objectives】

In this class, we aim to train the teaching skills and guidance methods of tennis for general men and women, juniors, beginners, and to develop leadership skills that make students familiar with tennis by creating lesson programs.

By acquiring the above leadership ability, you can acquire the Tennis Instructor qualification recognized by the Japan Sports Association.

By acquiring this qualification, the possibility of acquiring higher qualifications will expand in the future, and this lesson is the basic subject to aim for the tennis leader.

HSS302LB

## スポーツ実習（テニス）Ⅳ

植村 直己

配当年次／単位：3～4年／1単位

開講 semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

本授業では、一般男女、ジュニア、キッズの初心者・初級者を対象としたテニスの技術指導、指導方法を学習し、レッスンプログラムを作成して、対象者にテニスに親しませるような指導力を養成することを目的とする。上記のテニス指導力を習得することにより、日本スポーツ協会公認の「テニス指導員」資格を取得することができる。更に、テニス指導員の資格を取得することで、上位の資格（上級指導員、教師、上級教師、コーチ、上級コーチなど）資格取得の可能性も広がり、将来テニス指導者を目指す上で、本授業は基礎となる科目です。

## 【到達目標】

- ①初級者指導法の基本を授業で学習することができる。
- ②デモンストレーション、練習ドリルを学び、レッスンプログラムを作成し実践できるようにする。
- ③ルール、マナー、審判法、歴史その他テニスの知識を高めることができる。
- ④4年次に実施する「テニス指導員」資格の取得のための、模擬レッスンやルールテストの実践を通して、検定試験対策を行う。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

各学部のディプロマ・ポリシーのうち、以下に関連している。法学部法律学科：DP3、法学部政治学科：DP1、法学部国際政治学科：DP1、文学部：DP1、経営学部：DP3、国際文化学部：DP4、人間環境学部：DP2、キャリアデザイン学部：DP1、経済学部経済学科・現代ビジネス学科：DP4、社会学部：DP2、現代福祉学部福祉コミュニティ学科：DP1、現代福祉学部臨床心理学科：DP1、デザイン工学部システムデザイン学科：DP4

## 【授業の進め方と方法】

日本スポーツ協会の公認テニス指導員養成のための講習カリキュラムに従い、指導方法の実践と講義による専門科目を学習する。

- ①日本スポーツ協会公認の「テニス指導員」資格取得に向けて、初心者・初級者を対象とした指導方法、デモンストレーション方法や実技指導法をコート上で学習する。
- ②室内にて講義行い、テニスに関する専門知識を学習する。
- ③初級者向けの、対象別における段階的指導法を学習する。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり/Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし/No

## 【授業計画】

回	テーマ	内容
第1回	発育発達と一環指導システム	発育発達とトレーニング、一環指導システム
第2回	安全管理Ⅰ-②	安全対策、テニスのコンディショニング
第3回	テニスのコーチング法Ⅰ-③	初心者・初級者に対する指導計画と指導内容、技術指導法
第4回	基礎技術指導法④・グラウンドストローク	グリップの違いによるグラウンドストローク
第5回	基礎技術指導法⑤・ネットプレー、サーブプレシープ	ボレー、スマッシュサーブ、レシーブの打ち方・打点
第6回	ゲーム指導法Ⅰ-②	対象者のプレースタイルに合った組立て、状況に応じた効果的なショットの選択を指導
第7回	対象に応じた技術指導法Ⅰ-①	シニア初級者を対象とした指導法の実践
第8回	対象に応じた技術指導法Ⅰ-②	ジュニア、キッズの初級者を対象とした指導法の実践
第9回	テニスの体力トレーニング法Ⅰ-②	ジュニア期のコーディネーショントレーニング
第10回	対象別指導③	シニア初心者・初級者対しての個人指導法の実践
第11回	対象別指導④	シニア初心者・初級者対してのグループ指導法についての実践
第12回	レッスンプログラムの作成	シニアの初級者対象の指導計画とプログラムの立案、実践
第13回	検定試験対策①	初級者対象のデモンストレーション、フィーディング、およびルールテスト
第14回	検定試験対策②	初級者対象の8分間模擬レッスンの実践と検定試験への諸注意

## 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。「新版テニス指導教本」「JTA テニスルールブック」を読み、テニスのルール、マナー、技術、指導法などを事前に学習し、知識を高める。

全仏、全英、全米オープン、ATP ツアー等のTV中継を見て、世界のテニスに関心を持つ。

## 【テキスト（教科書）】

「新版テニス指導教本」日本テニス協会  
「JTA テニスルールブック」日本テニス協会  
また、必要に応じて授業中に資料を配布します。

## 【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」「テニスクラシック」等の月刊テニス専門誌

## 【成績評価の方法と基準】

授業への参画姿勢、授業態度など平常点の評価（70%）ならびに実技テスト、指導法テストの評価（30%）を対象として総合的に評価する。

## 【学生の意見等からの気づき】

DVD映像により世界のトップ選手のプレーを学習する。

## 【その他の重要事項】

SSI 所属及び体育会テニス部員、2017年度以降入学者であることが受講の条件となる。

この科目はテニス指導員資格を取得するための科目であり、卒業要件外科目である。

日本テニス協会の実技検定試験は、卒業年度に行う。

## 【Outline and objectives】

In this class, we aim to train the teaching skills and guidance methods of tennis for general men and women, juniors, beginners, and to develop leadership skills that make students familiar with tennis by creating lesson programs.

By acquiring the above leadership ability, you can acquire the Tennis Instructor qualification recognized by the Japan Sports Association.

By acquiring this qualification, the possibility of acquiring higher qualifications will expand in the future, and this lesson is the basic subject to aim for the tennis leader.

