

科目一覧

【発行日：2021/4/1】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】	コーチング学Ⅰ/スポーツ指導論〔浅井 玲子〕	秋学期授業/Fall	1
【A9001】	コーチング学Ⅱ/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	5
【A9004】	スポーツ心理学〔荒井 弘和〕	春学期授業/Spring	7
【A9005】	トレーニング科学〔春日井 有輝〕	春学期授業/Spring	9
【A9006】	スポーツ経営論〔岩村 聡〕	秋学期授業/Fall	10
【A9007】	スポーツ学入門〔中澤 史〕	春学期授業/Spring	11
【A9008】	生涯健康論〔吉田 康伸〕	春学期授業/Spring	12
【A9009】	トップアスリート論〔吉田 康伸〕	秋学期授業/Fall	13
【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	14
【A9011】	スポーツ文化論〔中山 紗織〕	秋学期授業/Fall	15
【A9012】	スポーツ栄養学Ⅰ〔杉山 明美〕	春学期授業/Spring	16
【A9013】	スポーツ栄養学Ⅱ〔杉山 明美〕	秋学期授業/Fall	17
【A9014】	コンディショニング科学Ⅰ〔小菅 亨〕	春学期授業/Spring	18
【A9015】	コンディショニング科学Ⅱ〔小菅 亨〕	秋学期授業/Fall	19
【A9016】	スポーツメンタルトレーニング論〔中澤 史〕	秋学期授業/Fall	21
【A9017】	身体の測定と評価〔北林 保〕	春学期授業/Spring	22
【A9018】	スポーツ生理学〔宮本 健史〕	秋学期授業/Fall	23
【A9019】	リーダーシップ論Ⅰ〔浅井 玲子〕	春学期授業/Spring	24
【A9020】	リーダーシップ論Ⅱ〔浅井 玲子〕	秋学期授業/Fall	25
【A9021】	スポーツビジネス論Ⅰ〔岩村 聡〕	春学期授業/Spring	26
【A9022】	スポーツビジネス論Ⅱ〔岩村 聡〕	秋学期授業/Fall	27
【A9023】	スポーツと法Ⅰ〔森 浩寿〕	春学期授業/Spring	28
【A9024】	スポーツと法Ⅱ〔森 浩寿〕	秋学期授業/Fall	29
【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	30
【A9026】	スポーツメディア論〔小池 隆俊〕	秋学期授業/Fall	31
【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	33
【A9028】	スポーツマーケティング論〔吉岡 那於子〕	春学期授業/Spring	34
【A9037】	アスリートキャリア論〔笠井 淳〕	春学期授業/Spring	36
【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	37
【A9039】	スポーツ情報戦略論〔中谷 英樹〕	秋学期授業/Fall	38
【A9040】	トレーニング理論と実践〔小平 豊海〕	春学期授業/Spring	39
【A9041】	トレーニング理論と実践〔小平 豊海〕	春学期授業/Spring	40
【A9042】	トレーニング理論と実践〔小平 豊海〕	秋学期授業/Fall	41
【A9043】	トレーニング理論と実践〔小平 豊海〕	秋学期授業/Fall	42
【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	43
【A9050】	オリンピック・パラリンピックを考える〔山田 快〕	春学期授業/Spring	44
【A9051】	スポーツ実習Ⅰ〔朝比奈 茂〕	春学期授業/Spring	45
【A9052】	スポーツ実習Ⅱ〔朝比奈 茂〕	秋学期授業/Fall	46
【A9200】	コーチング学Ⅰ/スポーツ指導論〔浅井 玲子〕	秋学期授業/Fall	47
【A9201】	コーチング学Ⅱ/アスリート育成指導法〔山田 快〕	春学期授業/Spring	48
【A9202】	スポーツ医学Ⅰ〔瀬戸 宏明〕	春学期授業/Spring	49
【A9203】	スポーツ医学Ⅱ〔瀬戸 宏明〕	秋学期授業/Fall	51
【A9204】	スポーツ心理学〔飯田 麻紗子〕	春学期授業/Spring	52
【A9205】	トレーニング科学〔春日井 有輝〕	秋学期授業/Fall	53
【A9206】	スポーツ経営論〔岩村 聡〕	秋学期授業/Fall	54
【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	55
【A9208】	スポーツ文化論〔海老島 均〕	秋学期授業/Fall	57
【A9209】	スポーツ栄養学Ⅰ〔杉山 明美〕	春学期授業/Spring	58
【A9210】	スポーツ栄養学Ⅱ〔杉山 明美〕	秋学期授業/Fall	59
【A9211】	コンディショニング科学Ⅰ〔朝比奈 茂〕	春学期授業/Spring	60
【A9212】	コンディショニング科学Ⅱ〔朝比奈 茂〕	秋学期授業/Fall	61

【A9213】	スポーツ生理学〔鴫田 昌也〕	秋学期授業/Fall	63
【A9214】	リーダーシップ論Ⅰ〔浅井 玲子〕	春学期授業/Spring	64
【A9215】	リーダーシップ論Ⅱ〔浅井 玲子〕	秋学期授業/Fall	65
【A9216】	セルフケア論〔越部 清美〕	秋学期授業/Fall	66
【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	67
【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	68
【A9219】	スポーツ社会学〔海老島 均〕	春学期授業/Spring	69
【A9220】	アスリートキャリア論〔成田 道彦〕	春学期授業/Spring	70
【A9221】	スポーツメディア論〔小池 隆俊〕	秋学期授業/Fall	71
【A9222】	トレーニング理論と実践〔佐藤 彩乃〕	秋学期授業/Fall	72
【A9223】	スポーツマーケティング論〔杉本 龍勇〕	秋学期授業/Fall	73
【A9228】	スポーツ実習（テニス）Ⅲ〔植村 直己〕	春学期授業/Spring	74
【A9229】	スポーツ実習（テニス）Ⅳ〔植村 直己〕	秋学期授業/Fall	75

HSS101LB

コーチング学Ⅰ/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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

この科目は、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）資格を取得するために必要な科目です。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ため、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・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、パワーポイントや資料などを用いて授業を進めていきます。課題やリアクションペーパーはHoppiiを通じて提出、フィードバックを行い、授業内では、履修生からの示唆に富むコメントについて共有するとともに、前回授業課題の振り返りを行います。

【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】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（Ⅰ-2-①）

第2回	スポーツ指導者の心構え・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（Ⅰ-2-②）
第3回	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（Ⅰ-2-③）
第4回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ・特別講演】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（Ⅰ-2-④）
第5回	指導計画のたて方	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（Ⅰ-6-①）
第6回	スポーツ活動と安全管理	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（Ⅰ-6-②）
第7回	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（Ⅱ-2-①）
第8回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	③スポーツ事故判例（Ⅱ-2-①）
第9回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権（Ⅱ-2-②）
第10回	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（Ⅲ-2-①）
第11回	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（Ⅲ-2-①）
第12回	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（Ⅲ-2-②）
第13回	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（Ⅲ-2-③）
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）】

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】

随時必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート… 100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。

【学生の意見等からの気づき】

他の履修生の意見について授業内で紹介することによって、より理解が深まったという意見が多く見られました。本年度も、履修生の課題やリアクションペーパーへの記載内容を紹介するなどの取り組みを行い、より積極的に授業に取り組める環境づくりを目指します。

【学生が準備すべき機器他】

- ・学習支援システムにアクセスできる機器
- ・Youtube などに公開した動画にアクセス、視聴できる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序、特別講師の状況などは情勢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、就職活動や競技における試合の為の欠席等については、分り次第第可及的速やかに担当教員へメールで連絡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

コーチング学Ⅱ/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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

本科目は、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。以上に伴い、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。また、リアクションペーパーなどから挙げられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、積極的に議論を深めることに活かす。

【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	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本科目の概要を解説し、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、どのような意味をも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（スポーツの推進）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	わが国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）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～	ハイパフォーマンスアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割やも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	ハイパフォーマンスアスリートの育成・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、活用すべき情報とつべきグローバルな視点について学ぶ（Ⅲ-9-④）。
第14回	スポーツの価値を守るスポーツ権 総括	基本的人権としてのスポーツ権とは何かについて学ぶ。 本科目で学んだ内容を総括し、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

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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ます。

運動やスポーツは多くの人の人生を豊かにするための重要なツールです。ただし、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します。

スポーツ医学Ⅰでは、トレーニングの基礎となる運動器の仕組みと働きをはじめ、痛みや病気を予防し、健康を保持増進するためのコンディション管理の重要性を学びます。そして、万が一の怪我や身体の不調に対応するための救急処置の手順などを確認するとともに、医学と運動学の双方向の視点から知的アスリートを目指すための知識と態度を養うことを目指します。

【到達目標】

1. 骨、骨格筋などの代表的な名称を述べるができる
2. コンディショニングの意義を述べるができる
3. スポーツ外傷と障害を分類できる
4. 食材を五色に分類する考え方でバランスのとれた食事を説明できる
5. スポーツ傷害に対する適切な処置を例示できる
6. ドーピングの問題点を説明できる
7. 心理的ストレスの対処法を列挙できる

【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1回目と14回目は、所定の曜日・時間にオンラインのリアルタイム双方向型授業を実施します。2～13回目までの授業では、オンデマンドによるコンテンツを配信し、曜日・時限を設定せずに実施します。なお、オンデマンドの視聴スケジュールと方法は、授業支援システムの「教材」に資料を格納してある。

オンデマンドコンテンツの視聴後に必ず授業習熟度確認テストを行います。授業習熟度確認テストにはリアクションペーパーが含まれています。学生からの質疑、フィードバックに関しては学習支援システムを通じて行う予定です。

【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】
あり / Yes

【授業計画】

回	テーマ	内容
1	ガイダンス ＜Zoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞ (コンディショニングとトレーニング計画の基礎となるスポーツ医学)	①シラバスの確認 ※授業の進め方およびルールと評価方法 ②目標とトレーニング計画 ③アイシングの意義 ④R I C E 処置 ⑤コンディション記録の説明（スマホ・アプリの利用方法） ⑥授業習熟度確認模擬テスト（法政大学指定のメールアドレス登録の確認） ⑦アンケート
2	コンディショニング (コンディションの手法)	①コンディショニングの意義と手法 ②運動器の仕組みと働き ③コンディションを把握するための各種測定 ④授業習熟度確認テスト
3	スポーツによる精神障害と対策	①ストレス状況下におけるアスリートが直面する心理身体的問題とその対処 ②スポーツによる精神障害と対策 ③マインドフルネス ④授業習熟度確認テスト
4	アスリートの栄養摂取と食生活	①アスリートの栄養摂取 ②アスリートの食生活 ③競技に役立つ食材選択 ④授業習熟度確認テスト
5	スポーツ傷害総論 (スポーツ活動中に多いケガや病気Ⅰ)	①スポーツ競技と怪我 ②スポーツ外傷（怪我） ③スポーツ障害（痛み） ④アスリートの健康管理 ⑤授業習熟度確認テスト
6	運動器のしくみと働き	①骨 ②骨格筋 ③神経および血液 ④授業習熟度確認試験
7	熱中症 アスリートの内科的障害と対策Ⅰ)	①熱中症とは ②発汗と体温調整（体温上昇のリスク） ③熱中症の予防 ④授業習熟度確認テスト
8	水分補給と暑熱馴化 (アスリートの内科的障害と対策Ⅱ)	①熱中症の救急処置 ②水分補給 ③暑熱馴化 ④授業習熟度確認テスト
9	アスリートと薬物	①スポーツファーマシスト ②ドーピング防止 ③市販薬 ④サプリメント ⑤習熟度確認試験
10	血液と貧血 (アスリートの内科的障害と対策Ⅲ)	①スポーツと健康 ②スポーツと血液（ホルモン） ③スポーツの影響を受ける血液成分 ④スポーツ選手の貧血傾向 ⑤授業習熟度確認テスト
11	止血法・C P R (救急処置)	①出血時の処置 ②閉鎖湿潤療法 ③スポーツ心臓 ④突然死 ⑤心肺蘇生法（=CPR） ⑥A E D 操作の確認 ⑦授業習熟度確認テスト
12	テーピング	①テーピングの意義 ②一人で巻くテーピング ③授業習熟度確認テスト

13	筋肉痛 (スポーツ活動中に多いケガや病気Ⅱ)	①筋肉痛のメカニズム ②筋肉痛の原因 ③筋肉痛を起こす運動（筋収縮様式） ④習熟度確認試験
14	コンディション記録と評価 ＜対面授業またはZoom オンライン・リアルタイム双方向形式＞	①コンディション記録の評価とレポート ②春学期の総括 ③アンケート

【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。

毎回のオンデマンドコンテンツの他、P D F 版の配布資料を授業支援システムに掲載します。履修者は必要に応じてダウンロードし、自己学習に役立てて下さい。

【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

【参考書】

1. 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
2. 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
3. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
4. 清水昭他「体温を上げて健康な体を手に入れる」ブティック・ムック通巻 878 号

【成績評価の方法と基準】

1. 最終評価および単位認定は、授業習熟度確認テスト、コンディション記録のレポート、期末試験を総合して行います。
2. その評価の割合は、授業習熟度確認テストが **30 %**、レポート評価が **30 %**、期末試験が **40 %** です。
3. 成績評価は 100 点満点とし、**60 点以上が合格（単位認定）**となります。
4. 期末試験の出題範囲は、1～14 回で扱った内容のすべてですが、主として到達目標として示した内容について設問します。
5. 期末試験の**受験資格**は、オンデマンドコンテンツの視聴が 12 回以上を対象とします。

【学生の意見等からの気づき】

2020 年度は通常の対面授業が実施できませんでした。Covid-19 の感染予防対策を重視した本学の方針にしたがい、全てオンライン授業を実施しました。

その授業を履修した皆さんからの意見は授業終了後のアンケートによって把握しました。その結果、オンライン授業に対する評価や感想は好評でした。一部で対面授業を求める意見が 20 % 弱ありましたが、ほとんどは通学負担の軽減、学習効率が高った、集中できたなど、本科目のオンライン授業を高く評価する意見が多く寄せられました。

特に S S I の履修者が所属する体育会活動では、合宿や遠征、激しい練習による日常的な疲労などが重なるため、平時の授業に必ずしも集中できない学生が多く見られました。そこで、2020 年度、好評であったオンライン授業をオンデマンド化し、一定期間に渡りその効果を検証することで S S I におけるより良い授業方法を検討したいと思います。

【学生が準備すべき機器他】

1. オンライン授業を円滑に受講するためのインターネットの通信環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイス
 2. 以下の項目を継続的に記録可能なスマートフォン・アプリなど
- ①睡眠時間（睡眠状態）
②脈拍数（心拍数）
③歩数・歩行距離・消費エネルギーなど
※詳細はガイダンスで説明します。

【その他の重要事項】

※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ません。

オンデマンドの視聴スケジュールと方法は、授業支援システムの「教材」に資料を格納してあるので、各自で確認してほしい（ガイドラインにおいて追って説明する）。

学習支援システムからの「お知らせ」を着実に受け取るためには、**@stu.hosei.ac.jp** のアカウントメールを日頃より利用し、意識して定期的に着信内容を確認することが重要です。

また、**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」を受講することができます。

※ 国際大会、大学対抗戦などに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期末試験を欠席した場合は、追再試（特別配慮）は行いません。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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います。

スポーツ医学Ⅱでは、スポーツ医学Ⅰを基礎としたアスリートの内科的障害ならびに整形外科的傷害を扱います。整形外科的なスポーツ傷害に関しては、バイオメカニクスの視点からのメカニズムを理解し対策を学びます。また、スポーツと健康を主眼においた健康の保持増進とその背景にある呼吸循環器系の働きとエネルギー供給などを学習し、スポーツと健康の関係を考えます。

これらの学びを通じて、**スポーツ活動のメリットやデメリット**の学びを深めつつ、スポーツ傷害の予防とコンディショニングを達成できる**知的アスリート**としての態度と知識を養うことを目指します。

【到達目標】

1. 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給の仕組みを解説できる
2. スポーツバイオメカニクスに関する基礎的用語（主に機能解剖的な用語）を使用できる
3. スポーツ傷害の発症メカニズムを説明できる
4. アスリートの健康管理（コンディショニング）の重要性を述べられる
5. リハビリテーションとリコンディショニングの違いを説明できる
6. 高地や寒冷地、水中などでの特殊環境下におけるスポーツ障害について説明できる
7. スポーツ傷害を予防対策を列挙できる

【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】

スポーツ医学Ⅱではスポーツ医学Ⅰで習得した内容を基礎に授業を進めます。

授業の1回目と14回目は、所定の曜日・時間にオンラインのリアルタイム双方向型授業を実施します。2～13回目までの授業では、オンデマンドによるコンテンツを配信し、曜日・時限を設定せずに実施します。

オンデマンドコンテンツの視聴後に必ず**授業習熟度確認テスト**を行います。授業習熟度確認テストにはリアクションペーパーが含まれています。学生からの質疑、フィードバックに関しては学習支援システムを通じて行う予定です。

【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 ＜対面授業または Zoom オンライン・ リアルタイム双方向 形式＞ (スポーツと健康・栄 養・睡眠)	①シラバスの確認 ※授業の進め方およびルールと評 価方法 ②スポーツと健康 ③スポーツと栄養 (ドーピング) ④スポーツと睡眠 (コンディショ ニングの手法) ⑤コンディション記録の説明 ⑥法政大学指定のメールアドレス 登録の確認 ⑦アンケート	11 感染症対策Ⅱ：細菌と ウイルス (アスリートの内科的 障害と対策Ⅴ)
2	スポーツ障害Ⅰ：メカ ニズム	①スポーツ障害とは ②スポーツ障害のメカニズム ③授業習熟度確認テスト	①ウイルス ②細菌 ③皮膚感染症 ④アスリートに多い皮膚感染症と スポーツ用具・器材 ⑤市販薬とドーピング ⑥授業習熟度確認テスト
3	スポーツ障害Ⅱ：使い すぎ症候群Ⅰ (下肢)	①主としてアキレス腱および膝 関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善 (リハビリテー ション) ⑤授業習熟度確認テスト	12 運動の必要性Ⅰ：デト レーニング、運動不足 の害 ①運動不足の害 ②運動の必要性 ③デトレニングの影響 ④競技を引退したアスリートの運 動量低下と栄養管理 ⑤授業習熟度確認テスト
4	スポーツ障害Ⅲ：使い すぎ症候群Ⅱ (体幹)	①主として体幹 (腰部周辺) ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善 (リハビリテー ション) ⑤授業習熟度確認テスト	13 運動不足の害Ⅱ：肥満 度よりも体脂肪率 ①肥満度 (BMI) と隠れ肥満 ②身体組成と生活習慣病と栄養 管理 ③基礎代謝とエネルギー供給 ④脂肪を減らす有酸素運動 ⑤サプリメントとドーピング ⑥授業習熟度確認テスト
5	スポーツ障害Ⅳ：使い すぎ症候群Ⅱ (上肢)	①主として肩・肘・手関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善 (リハビリテー ション) ⑤授業習熟度確認テスト	14 ＜対面授業または Zoom オンライン・ リアルタイム双方向 形式＞ 1) 発育発達と加齢の影響 2) スポーツ傷害に及 ぼす性差 3) 特殊環境下におけ るスポーツ傷害 ①発育発達 ②加齢 ③性差によるスポーツ傷害の原因 と対策 ④異なる環境下 (高地・寒冷地・ 水中) におけるスポーツ傷害の原 因と対策 ⑤授業習熟度確認テスト ⑥コンディション記録の評価とリ ポート ⑦秋学期の総括 ⑧アンケート
6	スポーツ外傷Ⅰ (足・下腿)	①スポーツ外傷とは ②主として足関節・下腿・アキレ ス腱・膝関節 ③対象部位の解剖 ④原因と症状 ⑤予防と改善 (リハビリテー ション) ⑥授業習熟度確認テスト	【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。 毎回のオンデマンドコンテンツの他、PDF 版の配布資料を授業 支援システムに掲載します。履修者は必要に応じてダウンロードし、 自己学習に役立てて下さい。
7	スポーツ外傷Ⅱ (大腿部・体幹)	①主として大腿・股関節・腰部 周辺 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善 (リハビリテー ション) ⑤授業習熟度確認テスト	【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
8	スポーツ外傷Ⅲ (上肢・肩)	①主として頭部・頸・肩・肘・手 関節 ②対象部位の解剖 ③原因と症状 ④予防と改善 (リハビリテー ション) ⑤授業習熟度確認テスト	【参考書】 1. 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 2. 武藤芳照 (著)『スポーツ医学実践ナビーススポーツ外傷・障害の 予防とその対応』日本医事新報社 3. 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書 4. 清水昭他「体温を上げて健康な体を手に入れる」プティック・ ムック通巻 878 号
9	スポーツ外傷Ⅳ (頭部・頸部)	①頭部打撲 ②脳震盪 ③頸椎捻挫 ④頸髄損傷 ⑤授業習熟度確認テスト	【成績評価の方法と基準】 1. 最終評価および単位認定は、授業習熟度確認テスト、コンディ ション記録のリポート、期末試験を総合して行います。 2. その評価の割合は、授業習熟度確認テストが 30 %、リポート 評価が 30 %、期末試験が 40 %です。 3. 成績評価は 100 点満点とし、60 点以上が合格 (単位認定) と なります。 4. 期末試験の出題範囲は、1～14 回で扱った内容のすべてですが、 主として到達目標として示した内容について設問します。 5. 期末試験の受験資格は、オンデマンドコンテンツの視聴が 12 回 以上を対象とします。
10	感染症対策Ⅰ：インフ ルエンザと Covid-19 (アスリートの内科的 障害と対策Ⅳ)	①風邪とは ②感染経路と感染予防行動 ③ Covid-19 と インフルエンザ 対策 ④処方薬とドーピング ⑤授業習熟度確認テスト	【学生の意見等からの気づき】 2020 年度は通常の対面授業が実施できませんでした。Covid-19 の感染予防対策を重視した本学の方針にしたがい、全てオンライン 授業を実施しました。

その授業を履修した皆さんからの意見は授業終了後のアンケートによって把握しました。その結果、オンライン授業に対する評価や感想は好評でした。一部で対面授業を求める意見が 20 % 弱ありましたが、ほとんどは通学負担の軽減、学習効率が高かった、集中できたなど、本科目のオンライン授業を高く評価する意見が多く寄せられました。

特に S S I の履修者が所属する体育会活動では、合宿や遠征、激しい練習による日常的な疲労などが重なるため、平時の授業に必ずしも集中できない学生が多く見られました。そこで、2020 年度、好評であったオンライン授業をオンデマンド化し、一定期間に渡りその効果を検証することで S S I におけるより良い授業方法を検討したいと思います。

【学生が準備すべき機器他】

1. オンライン授業を円滑に受講するためのインターネットの通信環境およびパソコンやタブレットなどの通信用デバイス
 2. 以下の項目を継続的に記録可能なスマートフォン・アプリなど
- ①睡眠時間（睡眠状態）
②脈拍数（心拍数）
③歩数・歩行距離・消費エネルギーなど
※詳細はガイダンスで説明します。

【その他の重要事項】

学習支援システムからの「お知らせ」を着実に受け取るためには、**@stu.hosei.ac.jp** のアカウントメールを日頃より利用し、意識して定期的に着信内容を確認することが重要です。

また、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」を受講することができます。

※スポーツ医学Ⅱではスポーツ医学Ⅰで扱った基礎的内容を元に授業を行うため、スポーツ医学Ⅰを履修（再履修）を前提に受講を認めます。

※ 国際大会、大学対抗戦などに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期末試験を欠席した場合は、追再試は行いません。

【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.

HSS105LB

スポーツ心理学

荒井 弘和

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

発達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、発達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。

授業中の課題に対するフィードバックは、次の回の授業の序盤に、受講生全体に対して行います。

【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】

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 発達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 発達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 発達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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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）】

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。

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）】

日本スポーツ協会（編）「リファレンスブック」日本スポーツ協会

【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

荒井弘和（編著）「アスリートのメンタルは強いのか？ —スポーツ心理学の最先端から考える—」晶文社

【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。

【学生の意見等からの気づき】

「スライドがわかり易い、見やすい」「ここでの学びは競技に繋がるものだった。集中力を高めるための具体的な方法などを知ることが出来た。また、授業内で、度々、挙手制のアンケートが行われたが、そういった部分では自らの倫理観の様なものを高められたと思う」などの感想をいただいています。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、スポーツメンタルトレーニング上級指導士（日本スポーツ心理学会認定）や指導健康心理士（日本健康心理学会認定）などの資格を持っています。そして、ユース世代から日本代表までの幅広いアスリートの心理サポートを実践した経験や、大学にメンタルヘルス相談員として勤務した経験を活かし、現場での実践を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：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。毎回のレポートに記された質問や意見について、次の授業の冒頭に回答・解説を行う。

また、その際にレポートの解答についても教示する。

【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	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

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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合った指導方法も学ぶ。

授業内の小テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【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
1	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (1)	我が国のスポーツ振興
2	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (2)	スポーツ行政の仕組みとねらい
3	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (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」
4	地域スポーツクラブの機能と役割 (1)	地域スポーツクラブの必要性
5	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
6	スポーツ組織の運営 (1)	地域におけるスポーツ経営
7	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
8	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
9	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
10	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
11	対象に合わせたスポーツ指導 (1)	中高年者とスポーツ

- 12 対象に合わせたスポーツ指導 (2) 障がい者とスポーツ
- 13 対象に合わせたスポーツ指導 (3) 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や小テスト 60%、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

中澤 史

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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アクションペーパーに取り組むこととなる。リアクションペーパー等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【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	授業の概要説明、他已紹介
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	少子高齢化社会におけるスポーツの役割について学ぶ
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	スポーツ障害の実例について学ぶ
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	高校サッカーの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	高校ラグビーの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・復習時間の目安は 1 回の授業につき 4 時間以上であり、その具体的な取り組み内容は次の通りです。

1. 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。記録した内容が本授業の理解を深める手がかりとなります。
2. 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、本授業内容の理解が深まります。
3. 指定した文献等がある場合には、事前に精読しておくようにしてください。

【テキスト（教科書）】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【参考書】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【成績評価の方法と基準】

1. 授業への参画状況・リアクションペーパー（70 %）、レポート課題（30 %）による総合評価。
2. 授業概要について説明するとともにリアクションペーパーを課すため、必ず第 1 回授業から出席してください。
3. 欠席 3 回までを評価対象とします。原則、授業開始から 20 分以内までの入室を遅刻とし、それ以降の入室は欠席とします。
4. やむを得ない理由がない限り全ての授業に出席してください。やむを得ない理由とは、就職活動、病気、ケガ、本学が認める試合・大会への参加等による欠席となります。
5. 就職活動等の理由により欠席する場合、事前にその旨について担当教員に報告してください。また病気や怪我といった急性疾患等により欠席する場合、出席可能となった授業時にその旨について担当教員に報告してください。なお、就職活動、病気や怪我による通院などによる欠席の場合、そのことを証明できる資料を担当教員に提出してください。
6. 本学指定の「競技参加に伴う公欠願」は規定に従い、必ず事前に提出してください。事後提出された公欠願は受理しません。
7. 授業とは関係のない行為（携帯使用、居眠り、飲食、会話等）は厳禁とし、その行為をした受講生は単位認定の評価外とします。

【学生の意見等からの気づき】

1. 多様な体験型実習やグループワークを取り入れ、より実践的な授業を展開します。
2. 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します。
3. 本授業では、社会的スキルの一つとみなされる「ホウ・レン・ソウ（報告、連絡、相談）」の実施を求めます。そのため、前述の理由で欠席する場合は必ず事前に連絡してください。

【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのパソコン、マイクロソフト・オフィス（ワード、エクセル、パワーポイント）を準備してください。

【その他の重要事項】

1. 原則として対面授業を実施する予定です。ただし、感染症の影響などにより、Zoom などによるオンライン授業などに変更される場合があります。そのため、都度、学習支援システムなどをチェックするようにしてください。
2. 上記の授業計画は、受講者の人数や要望に応じて変更する場合があります。
3. リアクションペーパー、レポート等の提出物は、必ず本人が提出してください。

【Outline and objectives】

This course will be positioned as an introduction class for studying sport sciences at SSI. 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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競技力向上に繋が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】

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。その中で質問に対しての回答等、次回授業の冒頭で、復習を兼ねて全体に対してフィードバックを行う。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	肥満になる成因についていくつか取り上げる。
第 5 回	肥満に繋がる生活習慣について	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】

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 smorking 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。

最終授業で、13 回までの講義内容のまとめや復習だけでなく、授業内で行った課題に対する講評や解説も行う。

【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】

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）チームスポーツ・野球選手等	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）チームスポーツ・バレーボール選手等	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）個人スポーツ・陸上選手等	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）チームスポーツ・バスケットボール選手等及びディスカッション	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）チームスポーツ・アメフト選手等及びディスカッション	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）チームスポーツ・野球選手等及びディスカッション	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）チームスポーツ・アイスホッケー選手等及びディスカッション	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）個人スポーツ・卓球選手等及びディスカッション	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）個人スポーツ・バドミントン選手等及びディスカッション	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）個人スポーツ・フェンシング選手等及びディスカッション	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）個人スポーツ・ゴルフ選手等及びディスカッション	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（50 %）、グループ発表（20 %）及びレポート（30 %）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パ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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

自分の身体やこと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られるようになる
- ・指導者としての活動に役立てられるようになる

【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。この授業では身体のトレーニングやメンタルトレーニングの知識だけでなく、自分の身体やことを理解し、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。

各授業では講義を行い、テーマに関する実践を取り入れる。毎授業、リアクションペーパーもしくは課題の提出を義務付ける。リアクションペーパーや課題のフィードバックは次の授業で行う。

【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】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	体力の定義や変遷、運動の心身への効果について説明する。
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	トレーニングの種類や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、自身の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、自身の性格を理解する。
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、目標設定技法を体験する。
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（声かけや話の聴き方）について説明する。
14	まとめ	授業内容を総括し、授業で得た知識の実践場面への活用方法を再考する。 ※最終授業時にレポート課題の提出を行う。

【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。
準備学習では、次週のテーマに関する自身の体験の振り返り、ネットや書籍による事前学習を行う。
復習時間では、授業の振り返り、各自が日々の生活で感じたことについて日誌をつけ、自身の考え方や行動の特徴などを把握する。

【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、講義内容に修正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。

【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

中山 紗織

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では「スポーツ文化」についてさまざまな視点から考えていくことで、最終的には学生一人ひとりが「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、この授業を通し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】

基本的には講義形式で、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関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。（なお、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を確認した後、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	卓越したアスリートとスポーツ文化	卓越したアスリートに焦点をあて、彼ら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	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 6 回	子どもとスポーツ	体育授業や部活動を含めた子どものスポーツ環境についての理解を深める
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	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 12 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 13 回	スポーツとテクノロジー	スポーツ用具の進化、ビデオ判定の導入、e スポーツについての理解を深める
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）】

本授業の準備学習・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】

・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 %

【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, 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 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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）に適切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】

春学期は対面授業を基本としているがオンラインになることもある。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。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。
第 13 回	総括（試験）	春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。
第 14 回	総括（試験）	春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）】

学習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】

授業中の活動に対する参画状況（50 %）、試験（50 %）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・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。

【Outline and objectives】

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

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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）に適切に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】

秋学期は対面授業を基本としているがオンラインになることもある。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。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。
第 14 回	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）】

授業前日までに学習支援システムの教材にテキストを掲載する。

【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】

授業中の活動に対する参画状況（50 %）、試験（50 %）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・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

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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. ピ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ことができる。
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】

Hoppi はアクセス集中で動作が重い場合、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：6rvuygw

※自身の Gmail アカウントではクラスルームに入れません。必ず法政大学 Gmail アカウントで入ってください（入れなかったらアカウントをもう一度確認してください）

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。

※本授業はオンデマンド視聴にて行う。毎授業の動画 URL (YOUTUBE 限定公開) を Googleroom にアップするので期限内に視聴すること。

質問等があれば toru.kosuge.48@hosei.ac.jp に連絡ください。

【課題等のフィードバック方法】

Googleroom を使用し、課題、テストは返却・フィードバックする

【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リティ、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	中間テスト解説	第 8 回で行った中間テストの解説を行う
10	コンディショニングとピ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 Googleroom 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】

【成績の評価方法と基準】

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 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に過不足がない。

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。
4. 公欠は必要書類を提出すれば加味する。書類がない場合はいかなる理由でも加味しない

【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 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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の授業で身に着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. 最新のコンディショニング方法について理解している。

【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】

Hoppi はアクセス集中で動作が重い、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：t6emccu

※自身の Gmail アカウントではクラスルームに入れません。必ず法政大学 Gmail アカウントで入ってください（入れなかったらアカウントをもう一度確認してください）

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。

※本授業はオンデマンド視聴にて行う。毎授業の動画 URL (YOUTUBE 限定公開) を Googleroom にアップするので期日内に視聴すること。

質問等があれば toru.kosuge.48@hosei.ac.jp に連絡ください。

【課題等のフィードバック方法】

Googleroom を使用し、課題、テストは返却・フィードバックする

【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ルダウン	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	中間テスト解説	第8回で行った中間テストの開設を行う
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	最新コンディショニング解説	最近流行しているコンディショニング方法について解説する
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】

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 伊藤マモル『若さを伸ばすストレッチ』平凡社新書
- 伊藤マモル（監修）『基本のストレッチ（DVD付）』主婦の友社
- 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に過不足がない。

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。

4. 公欠は必要書類を提出すれば加味する。書類がない場合はいかなる理由でも加味しない

【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

中澤 史

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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、体力面にくわえて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。リアクションペーパー等に対する講評やフィードバックは、次回授業時に行う予定です。

【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	授業の概要説明、アスリートのメンタルサポートの歴史
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・復習時間の目安は1回の授業につき4時間以上であり、その具体的な取り組み内容は次の通りです。

1. 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。記録した内容が本授業の理解を深める手がかりとなります。
2. 指定した文献等がある場合には、事前に精読しておくようにしてください。

【テキスト（教科書）】

パワーポイント、関連資料、映像等を適宜使用します。

【参考書】

中澤 史「アスリートの心理学」日本文化出版 2016

【成績評価の方法と基準】

1. 授業への参画状況・リアクションペーパー（70 %）、レポート課題（30 %）による総合評価。
2. 授業概要について説明するとともにリアクションペーパーを課すため、必ず第1回授業から出席してください。
3. 欠席3回までを評価対象とします。原則、授業開始から20分以内までの入室を遅刻とし、それ以降の入室は欠席とします。
4. やむを得ない理由がない限り全ての授業に出席してください。やむを得ない理由とは、就職活動、病気、ケガ、本学が認める試合・大会への参加等による欠席となります。
5. 就職活動等の理由により欠席する場合、事前にその旨について担当教員に報告してください。また病気や怪我といった急性疾患等により欠席する場合、出席可能となった授業時にその旨について担当教員に報告してください。なお、就職活動、病気や怪我による通院などによる欠席の場合、そのことを証明できる資料を担当教員に提出してください。
6. 本学指定の「競技参加に伴う公欠願」は規定に従い、必ず事前に提出してください。事後提出された公欠願は受理しません。
7. 授業とは関係のない行為（携帯使用、居眠り、飲食、会話等）は厳禁とし、その行為をした受講生は単位認定の評価外とします。

【学生の意見等からの気づき】

1. 多様な体験型実習やグループワークを取り入れ、より実践的な授業を展開します。
2. 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します。
3. 本授業では、社会的スキルの一つとみなされる「ホウ・レン・ソウ（報告、連絡、相談）」の実施を求めます。そのため、前述の理由で欠席する場合は必ず事前に連絡してください。

【学生が準備すべき機器他】

課題を作成・提出するためのパソコン、マイクロソフト・オフィス（ワード、エクセル、パワーポイント）を準備してください。

【その他の重要事項】

1. 原則として対面授業を実施する予定です。ただし、感染症の影響などにより、Zoom などによるオンライン授業などに変更される場合があります。そのため、都度、学習支援システムなどをチェックするようにしてください。
2. 上記の授業計画は、受講者の人数や要望に応じて変更する場合があります。
3. リアクションペーパー、レポート等の提出物は、必ず本人が提出してください。

【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：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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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) 身体の状態的・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、毎回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、評価の一部とする。ミニレポート等における良いコメントや質問は紹介し、前回の授業内容や課題に対するフィードバックを行うことで、授業内のさらなる議論に活かす。

【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	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・春日晃章/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

宮本 健史

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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と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】

本授業は講義を主体として実施する。授業において提供された知識・情報を、単に記憶・理解するだけでなく、それらを個々人のスポーツ・運動実施場面にどのように適用するかを考察することを重視する。そのため、毎回の授業ごとに個人の考え・意見をまとめたミニレポートの提出を求め、評価の一部とする。各授業の初めに、前回の授業で提出されたミニレポートからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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	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	骨格筋の構造と機能	筋の形態と機能、筋収縮、筋線維タイプ
第 3 回	筋の肥大と萎縮	レジスタンストレーニング、適応、脱適応
第 4 回	神経系による運動の調節	運動単位、反射、脳、脊髄
第 5 回	運動中の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 6 回	運動と呼吸	最大酸素摂取量、換気量、呼吸数、無酸素性作業閾値
第 7 回	運動と循環	心循環、末梢循環、血圧、心拍数、1 回拍出量、心拍出量
第 8 回	運動と環境	暑熱環境、寒冷環境、高地環境、体温調節
第 9 回	運動と内分泌系	ホルモン、サイトカイン、ストレス
第 10 回	運動と栄養	糖質、脂質、タンパク質、水分
第 11 回	運動と認知機能	反応時間、実行機能
第 12 回	運動と感覚	視覚、固有感覚、前庭感覚

第 13 回 トレーニングによる適 運動学習、トレーニング、オー
応 パートトレーニング

第 14 回 授業内試験 これまでの講義内容に基づく試験

【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 20 講（勝田茂，征矢英昭，朝倉書店）
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）

【成績評価の方法と基準】

- 1) 授業内で実施されるミニレポート: 50%
 - 2) 学期末試験: 50%
- 出席回数が授業実施回数の 2/3 に満たない場合は E 評価とします。

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

講義形式の学習と合わせて、自己分析などを通じて「自分の影響力」や「自分なりのリーダーシップ」について振り返りを実施し、授業内での課題やリアクションペーパーの提出を行います。課題は Hoppii を通じて提出、採点を行い、各履修生へ適宜返却をします。

情勢を鑑みて可能であれば、実際に第一線で活躍するリーダーを招聘し、体験や持論を伺う機会を設ける予定です。

【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	リーダーシップに関する理論①	・リーダーシップの概念とは
3	リーダーシップに関する理論②	・リーダーシップ研究の主な流れ
4	リーダーシップに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	リーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・リーダーシップ開発に必要な視点 ・経験学習のモデル
6	リーダーシップと自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	リーダーシップに関する行動	・フィードバックの視点

8	【特別講義】 リーダーシップの実際	・スポーツチームにおけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
9	リーダーシップと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①	・チームとは何か ・集団規範
12	リーダーシップとチームビルディング①	・場の理論 ・タックマンモデル
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	授業内試験	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】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート…100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 %ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。各回の課題では、体験を踏まえたあなた自身の意見が求められます。授業内容をもとに、自身の体験を活かし持論が展開されているかどうかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

授業内での自己分析や、他の履修生の意見を取り入れることによって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に工夫いたします。

【学生が準備すべき機器他】

課題提出は Hoppii を通じて行う予定です。パソコン、スマートフォン、タブレットなどの Hoppii にアクセスできる機器を準備してください。

【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。

なお、本授業は、多摩キャンパス開講分（火曜日 1 限）のみ公開科目になっています。市ヶ谷キャンパス開講分（水曜日 1 限）に関しては、SSI 生のみ履修可能となります。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

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。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことを記入し、毎回提出をします。

各回の課題提出は Hoppii を通じて行い、採点后、適宜履修生へ返却します。

授業内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①】 リーダーシップ論 1 のおさらい	・リーダーシップとは ・リーダーシップ理論の変遷
3	【リーダーシップに関する研究②】	・組織が変わるためのリーダーの行動
4	【リーダーシップに関する研究③】	・PM リーダーシップ理論
5	【リーダーシップに関する研究④】 4 つのリーダーシップ	・4 つのリーダーシップスタイル
6	【リーダーシップと関係性】 関係性リーダーシップについて	・関係性リーダーシップとは

7	【リーダーシップと自己理解】 セルフリーダーシップの発見、開発	・自己の価値、役割について考える
8	【リーダーシップとマネジメント】	・変化について ・リーダーシップとマネジメント
9	【リーダーシップと価値観】	・アドラーの理論 ・価値観について（実習）
10	【リーダーシップに関するスキル】	・5 つの「なぜ」 ・ネガティブとポジティブ
11	【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）
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライフボディション
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】

授業における課題の達成度や参加姿勢を重視します。

授業参加状況と毎回の提出物（50%）、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】

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の考えに触れ学びあうことができる環境を整えるように努力します。

【学生が準備すべき機器他】

・Hoppii にアクセスできる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序は情勢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。

・外部講師招聘については情勢を鑑みて行わない可能性があります。その場合にも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、分かり次第速やかにメールにて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:

- ・ Short report in classes: 50%
- ・ 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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。授業内の小テストは学習支援システムを用いて行います。課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【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	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 S T P	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、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。

【学生の意見等からの気づき】

昨年と同様に静粛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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【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】

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%、プレゼンテーション 40%、学期末の課題 20%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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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（何がどのように問題なのか）を理解し、個々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設ける。加えて、課題に対して、小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。
提出された小レポート等については、適宜、次の授業で紹介し、学びを深める。

【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・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 時間を標準とする。
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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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、数回の小レポート（リアクションペーパー）の提出を求める。提出された小レポート等については、適宜、次回の授業で紹介し、学びを深める。

【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・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 時間を標準とする。
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。
普段のスポーツ活動において、それぞれの活動に付随する危険や安全の確保について考える。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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な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ちろんのこと、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。

また、各回授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行います。

【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】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	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	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。
6	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。
7	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。
8	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。
9	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。
10	アスリートのキャリアを考える：就職活動を理解する（6）	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（7）	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	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	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。
14	新しい職業を考えるゲーム	20年後の未来に生まれているであろう新しい職業を考えるゲームを行い、職業感を育成します

【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1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】

オンラインでの実施となるため、zoomを利用します。

【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

小池 隆俊

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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

メディアには新聞・雑誌や放送などの既存メディアと近年急速に発達したインターネットメディアがある。それぞれがスポーツをどう捉え、どのような形で情報を発信してきたのか、その実態を深く知ることを目的とする。メディアが歴史的にどう発生し、どんな変化を遂げてきたのを把握しながら、今後予想されるスポーツメディアの世界を読み解く能力を身に着けることを目指す。

【到達目標】

放送、インターネット、新聞・雑誌、それぞれのメディアの特徴が何かを説明することができる。スポーツ界で起きている様々な事象に対し、情報を取捨選択し自分なりに分析する能力を養うことができる。判断する力、自分の考えを構築する力を持ち、それを表現する力を身に着けることをゴールとする。

【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】

講義形式で行い、テレビ番組やニュース記事などを随時取り上げ理解の促進材料とする。1 回目と 14 回目は対面授業で行い、2 回目から 13 回目はオンデマンドで行う。授業支援システムを用い、授業ごとに課題の提出を求め、その内容についてフィードバックする。講師自身がスポーツ放送に携わっていることから、現場体験も伝える。東京オリンピック・パラリンピック開催の有無など状況の変化により授業の順番や内容を変更することもある。

【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 回	授業全体のガイダンス	講師の自己紹介、授業のオリエンテーション、成績評価の考え方を説明する。受講生がおもにどういったメディアでスポーツ情報を得ているのかのアンケートを行う。
2 回	東京オリンピック・パラリンピックに向けたメディアの動き	オリンピックはメディアを介して発展し、メディアも大会ごとに進歩してきた。シラバス執筆時点では東京オリンピック・パラリンピック開催の有無は明確ではないが、直近の題材として東京大会で新たにどんな取り組みがなされたのか（なされようとしていたのか）を過去の歩みも踏まえ考察する。

3 回	スポーツメディアの歴史を紐解く	スポーツを伝えるメディアの中で歴史が最も長い活字メディア。始まりとともにスポーツに関心を寄せ、報道するだけではなくスポーツの主催者とも深くかかわってきた。新聞・雑誌といった活字メディアの歩みを追う。	11 回	イノベーションによるスポーツ報道の変化	スポーツ競技をとらえるカメラの高度化、解析システムの発達、CG 技術の進化。技術革新はスポーツの見方を変え、競技の進め方や戦略にも多大な変化をもたらしている。この変化の真ただちにある現状を洞察する。
4 回	放送メディアの誕生と発展	ラジオの誕生はスポーツ報道に劇的な変化を生む。それは L I V E（同時性）を手に入れたことによる。さらにテレビはそこに映像を加え大衆を虜にして行く。オリンピックごとに技術が進化し、スポーツメディアの中核を担う放送の歴史を学ぶ。	12 回	誰もがメディアになる時代	S N S で選手が自ら情報発信することは日常的になっている。コロナ禍によりマスメディアの取材活動が制限される中、より活発に行われている。S N S の発展に伴う情報発信の変化を捉え、そこに潜む問題点にも目を向ける。
5 回	メディアによるスポーツの市場化とアマチュアリズムの消滅	スポーツメディアの発展はスポーツのプロ化を促し、一方で近代オリンピックにおいてその精神が受け継がれてきた「アマチュアリズム」を消滅させて行く。この過程を追うことはスポーツの発祥と進展の歩みを知ることにつながる。	13 回	スポーツメディアのこれから	スポーツの試合を LIVE で届けるのはまだテレビが中心となると思われるが、インターネットメディアが結果報道の最先端になりつつあり圧倒的情報量で新聞やテレビを凌駕し始めている。一方、「するスポーツ」に対する情報ニーズの高まりもある。スポーツメディアのこれからの動きを推察する。
6 回	スポーツイベントとメディアの関係	スポーツ組織、メディア、そしてスポンサー、このトライアングルがスポーツをビッグイベントに押し上げてきた。その過程で生じたルール変更や、アスリートファーストでない事態などにも目を向け、スポーツとメディアの関係とそこに潜む問題点を考察する。	14 回	授業全体のまとめとリポート提出	これまでの授業で取り上げてきた内容・用語を再確認し質問を受け付ける。課題として提示したリポートの提出
7 回	スポーツ中継	テレビによるスポーツ報道にはニュース、中継、ドキュメンタリー、スタジオ番組などあるが、なかでも高視聴率をマークし長時間視聴者を釘付けにするのが生中継。その中継の現場に身を置く経験からスポーツ中継の仕組みや演出のポイントなどを解説する。	【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】 テレビ、ネット、新聞・雑誌によるスポーツ報道に日々目を配り、それぞれの報道を鵜呑みにせず、自身の経験や他人の意見も取り込みながら、自分なりの考えを構築してみることが重要。目に留まった出来事をメモにしておきたい。準備学習・復習時間 2 時間を取りながら授業に向かおう。		
8 回	スポーツドキュメンタリー	スポーツ報道の中核の一つにドキュメンタリーがある。選手が勝負の瞬間に何を考え、どんな過程を経たのかを解き明かす手法は、受け手に驚きと納得感を与える。先駆けとなった作品やその後の秀作を例に挙げながらスポーツドキュメンタリーを読み解く。	【テキスト（教科書）】 特に使用せず。		
9 回	新たな映像技術で勝利の秘密に迫る	なぜ金メダルが取れたのか、なぜ強敵を倒すことができたのかなど、「なぜ」に迫る番組は大きな興味を引く。技術の進歩によって、関係者の語る「なぜ」を分かりやすい映像で描けるようになった。新たな映像技術を用い勝利の秘密に迫るドキュメンタリー番組の魅力を知る。	【参考書】 「21 世紀スポーツ大辞典」中村敏雄ほか編集主幹 大修館書店 「日本スポーツ放送史」橋本一夫 大修館書店 「スポーツ好きは甲子園とオリンピックから始まった」佐塚元章 文芸社 「よくわかるスポーツ文化論」井上俊 菊幸一編著 ミネルヴァ書房 「現代スポーツ評論 4 1」清水論責任編集 創文企画		
10 回	スポーツスタジオ番組	スポーツスタジオ番組は多角的な視点でスポーツを追ひ、多彩な演出で視聴者を引き付けてきた。最近では、試合結果をベースにするのではなく、テクニクや戦略などにテーマを絞り当事者も交えて面白く見せるスポーツ情報バラエティーが数多く登場している。スポーツスタジオ番組の系譜と変遷を追う。	【成績評価の方法と基準】 毎回の授業後に課題の提出を求め理解度を確かめる（50 %）。最終週にレポートの提出を求める（50 %）。両方の内容を総合的に判断して評価する。レポートは記述のオリジナリティ、論理構成、表現方法を重点に評価する。		
			【学生の意見等からの気づき】 今年度からの担当のため特になし。		
			【その他の重要事項】 この授業は講師の 40 年以上にわたるスポーツの取材活動、番組制作活動をもとにメディア論を講義するもの。オリンピック・パラリンピック開催の可否を含め状況の変化に応じた内容としたい。		
			【Outline and objectives】 There has been a variety of sports media such as long-standing newspapers, broadcasts, and modern internet-oriented media. The objectives of this course are to develop a vast knowledge on how these media have been approaching and reporting the sporting news.		

HSS224LB

スポーツ産業論/スポーツ産業論 I

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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践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】

本授業はオンラインにて行います。

配布資料とそれに関連するオンデマンド動画を用い、補助的に配付資料を活用します。

毎回、期限内にオンデマンド動画を視聴することにより講義を受講し、毎回の受講終了後に課題に対応してもらいます。課題は（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、を基本的な視点に定型化されています。

授業の初めに、前回の授業で提出された課題のうち、共有すべきものをいくつか取り上げ、すべての受講者にフィードバックを行うことがあります。

【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】

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／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、課題をめぐるとの主な論点を確認し、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、カテゴリーカ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	日本のプロスポーツビジネス	Jリーグを事例に、日本のプロスポーツの現状と課題について学ぶとともに、日本のプロスポーツビジネスのプロダクト特性や財務構造について学ぶ。
9	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。
10	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。
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】

毎授業の課題等を 70%、期末試験を 30%に配分することを原則に、総合的に評価します。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

本授業はオンラインにて行います。

テキストとそれに関連するオンデマンド動画を用い、補助的に配付資料を活用します。

毎回、期限内にオンデマンド動画を視聴することにより講義を受講し、毎回の受講終了後に課題に対応してもらいます。課題は（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、を基本的な視点に定型化されています。

授業の初めに、前回の授業で提出された課題のうち、共有すべきものをいくつか取り上げ、すべての受講者にフィードバックを行うことがあります。

【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】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／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ンネルと水平的チャンネルを学び、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に関して、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とスポーツ組織・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、ロイヤリティ、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、ロイヤリティ、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』, 仲澤真/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】

毎授業の課題等を 70%、期末試験を 30%に配分することを原則に、総合的に評価します。

【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：春学期授業/Spring | キャンパス：市ヶ谷

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。

毎回の授業においてリアクションペーパーの提出が必要となります。また、授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行います。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 レポート課題
第14回	授業のまとめ	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】

- ・積極的に質疑応答に参加することが望ましい。
- ・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 studentt 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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る。また、現代社会においてスポーツの発展により生じる課題を発見し、その解決に向けて思考・判断し、自分の言葉でまとめ、発表することを目的とする。

【到達目標】

スポーツの意義や価値、スポーツの文化的特性や発展に関する国内外の知識や情報を理解し、発展に伴い生じている課題を発見し、その課題解決へ向け、具体的な方策を思考・判断して、それらを自らの言葉で表現し他の受講者に伝えることができる。

【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う。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る。

講義の前半にレポート提出 1 回、後半に他の受講者に向けてのプレゼンテーション資料を作成し（スクリーン 12 枚程度）発表を行う。また、毎時リアクションペーパー（250 字程度）の提出を行う。リアクションペーパーは、良い例を参考に発表するとともに、プレゼンテーションについては、受講者相互及び教員からのフィードバックを行う。

【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】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	スポーツの文化的特性 (1)	講義の概要についての説明 世界におけるスポーツの歴史的発展
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的発展、スポーツ振興の歴史
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」
4	スポーツの文化的特性 (4)	スポーツビジネスと現代社会
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
6	スポーツの文化的特性 (6)	スポーツ政策のパラダイムシフト、総合型地域スポーツクラブ
7	スポーツの文化的特性 (7)	プロスポーツが担う新たな役割
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、健康とは何か

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、海外におけるスポーツ教育プログラム、スポーツツーリズムの流れ
10	豊かなスポーツライフの設計 (3)	スポーツによる町づくり、地元企業・団体のエネルギーを活かしたスポーツ町づくりの事例紹介
11	豊かなスポーツライフの設計 (4)	学校体育とスポーツ、運動部活動、学生スポーツのいま（日本版 NCAA）
12	豊かなスポーツライフの設計 (5)	スポーツとメディア、女性スポーツ改革とタイバーシティ社会の実現
13	豊かなスポーツライフの設計 (6)	受講生によるプレゼンテーション（一人 10 分間の発表、スクリーン 12 枚分）、意見交換
14	豊かなスポーツライフの設計 (7)	スポーツを通じてより良い未来を創り出す

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

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る。

【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が配布される。

【参考書】

参考書については講義中に適宜紹介していく。

【成績評価の方法と基準】

平常点（講義への積極的な参加）：20%

前半のふり返しレポート：20%

プレゼンテーション用資料：10%

プレゼンテーション発表：20%

毎時のリアクションペーパー：30%

【学生の意見等からの気づき】

毎時の講義で受講者間の積極的な意見交換が行われていた。プレゼン発表も意欲的に取り組み内容が充実していた。引き続き、スポーツの意義や価値について、深く学んでいく講義となるようにしていく。

【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る。

【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る。

【Outline and objectives】

In this lecture, the development of sports brings cultural, social and economic benefits to people, while on the other hand, various concerns have arisen as social interest and expectations for sports increase. It is required to understand. Based on the above understanding, we aim to deepen thinking about how to engage with sports.

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：秋学期授業/Fall | キャンパス：市ヶ谷

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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目指す。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。また授業で提出されたリアクションペーパーは、次回授業の初めに振り返りを行い、全体に対してフィードバックする。

【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	競技現場を撮影する際の基本知識・技術
3	映像技術②	映像フィードバックの目的と方法
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	量的分析の基礎と先行研究の活用
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	競技の局面分けと分析項目の設定
9	ゲーム分析③	ワークシート分析の目的と方法
10	指導への活用	指導への情報活用の狙い

11	情報活用と進化	セイバーメトリクスの目的と派生
12	国策としての情報戦略	日本・諸外国のスポーツ政策への情報活用
13	情報活用	自身競技の局面分けと分析
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む姿勢を重視する。
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.

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。

【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 1 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。

【学生が準備すべき機器他】

なし

【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.

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。

【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	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 1 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。

【学生が準備すべき機器他】

なし

【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.

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。

【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	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 1 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。

【学生が準備すべき機器他】

なし

【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.

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。また授業毎に課題となる実技を実践し、アドバイスを受けながら正しい方法を習得していく。

【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	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 1 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。

【学生が準備すべき機器他】

なし

【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.

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。毎回の授業では、リアクションペーパーの提出があります。教員のコメントを付してフィードバックします。

【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	経験の共有	お互いのスポーツ経験を共有し、理解を深めるためのワークを行う。
5	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。
6	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。
7	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。
8	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。
9	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。
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、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。

【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】

「毎授業楽しめるものとなっていて、他の学生との交流が多かったため興味を持って学ぶことができました。チームビルディングなどを学びながら部活動で活かせる知識が豊富にあり、今後の部活動やそれ以外での他人との接し方などについて考え方を身につけることができました。」といった意見がありました。今年度もチームごとのワークによる学習で学生間の交流を起しながら、部活動にも活かせる授業を行っていきます。

【学生が準備すべき機器他】

特になし。

【その他の重要事項】

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.

HSS145LB

オリンピック・パラリンピックを考える

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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

新型コロナウイルスの世界的拡大を受けて開催を中止する、あるいは再延期する機運が高まっていますが、今夏にわが国東京においてオリンピック・パラリンピック競技大会（東京 2020 大会）が開催される予定となっています。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、連携してい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。また、大会にどのように参画し（アクション）、大会をきっかけとしたアクションの成果をどのようにに未来へ継承するか（レガシー）について考えます。組織委員会は、今大会のレガシーを残すために必要なアクションを推進していくに当たって、アクションとレガシーにおける 5 本の柱に「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」を掲げています。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）となっており、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 大会のアクションと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】

本学の教員をはじめとして、各回のテーマに深い造詣をもつ講師（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。そこから多くの気づきと学びを得、それらを自分なりに考察してレポート（リアクションペーパー）を作成することで、東京 2020 大会に関する理解を深めていきます。その際、リアクションペーパーなどから寄せられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、議論や理解を深めることに活かします。

【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
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なる。
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なる。
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）】

本科目の準備・復習時間は、1 回につき 4 時間以上を標準とします。各回のテーマについて事前に調べ、論点を考えた上で出席してください。また、各回で学んだことについて、自分なりに調べ、考え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、積極的に参加するようにしてください。

【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】

授業内で各回の講師から紹介します。

【成績評価の方法と基準】

2/3 以上の出席を前提条件とした上で、「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】

少しでも皆さんが東京 2020 大会に興味をもち、参画したいと思えるように授業を構成します。

【学生が準備すべき機器他】

特にありません。

【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により、SSI 生以外の学生の履修は制限される場合があります。必要に応じて、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、所属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模索してってください。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 のポリシーを体现することにつながります。

【Outline and objectives】

To discuss Tokyo Olympic and Paralympic games through the learning various knowledge of these past games.

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：

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。	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。
	申請書の提出。	
第 2 回	スポーツ活動におけるセルフコーチングの実習。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	スキルアップ①。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	スキルアップ②。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	スキルアップ③。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	体力強化①。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	体力強化②。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	体力強化③。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	メンタル強化①。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	メンタル強化②。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	メンタル強化③。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	日常生活面①。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	日常生活面②。	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。	所属する体育会各部の活動計画に沿って、活動を行う。
	日常生活面③。	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。	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。
	報告書の提出。	

【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、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日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.

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：

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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日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.

HSS101LB

コーチング学Ⅰ/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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

この科目は、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）資格を取得するために必要な科目です。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ため、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・Ⅱ・Ⅲ」および「リファレンスブック」の内容に準じて、パワーポイントや資料などを用いて授業を進めていきます。課題やリアクションペーパーはHoppiiを通じて提出、フィードバックを行い、授業内では、履修生からの示唆に富むコメントについて共有するとともに、前回授業課題の振り返りを行います。

【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】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（Ⅰ-2-①）

第2回	スポーツ指導者の心構え・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（Ⅰ-2-②）
第3回	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（Ⅰ-2-③）
第4回	【スポーツ指導者の役割Ⅰ・特別講演】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（Ⅰ-2-④）
第5回	指導計画のたて方	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（Ⅰ-6-①）
第6回	スポーツ活動と安全管理	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（Ⅰ-6-②）
第7回	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（Ⅱ-2-①）
第8回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	③スポーツ事故判例（Ⅱ-2-①）
第9回	スポーツと人権	①スポーツ倫理と基本的人権（Ⅱ-2-②）
第10回	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（Ⅲ-2-①）
第11回	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（Ⅲ-2-①）
第12回	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（Ⅲ-2-②）
第13回	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（Ⅲ-2-③）
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）】

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】

随時必要に応じて紹介します。

【成績評価の方法と基準】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート… 100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。

【学生の意見等からの気づき】

他の履修生の意見について授業内で紹介することによって、より理解が深まったという意見が多く見られました。本年度も、履修生の課題やリアクションペーパーへの記載内容を紹介するなどの取り組みを行い、より積極的に授業に取り組める環境づくりを目指します。

【学生が準備すべき機器他】

- ・学習支援システムにアクセスできる機器
- ・Youtube などに公開した動画にアクセス、視聴できる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序、特別講師の状況などは情勢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、就職活動や競技における試合の為の欠席等については、分かり次第可及的速やかに担当教員へメールで連絡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

コーチング学Ⅱ/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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

本科目は、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。以上に伴い、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。また、リアクションペーパーなどから挙げられた示唆に富むコメントを授業内で紹介し、積極的に議論を深めることに活かす。

【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	ガイダンス スポーツの概念と歴史	本科目の概要を解説し、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、どのような意味をも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（スポーツの推進）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	わが国のスポーツプロモーション（スポーツの推進）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～	ハイパフォーマンスアスリートの育成に関わり、コーチが求められる役割やも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	ハイパフォーマンスアスリートの育成・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	スポーツの価値を守るスポーツ権総括	基本的人権としてのスポーツ権とは何かについて学ぶ。 本科目で学んだ内容を総括し、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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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. 内臓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。講義内でおこなう小テストのフィードバックは同日の講義もしくは次の講義内でおこなう。

【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	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 スポーツ活動中に多いケガや病気①	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。 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な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な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	救急処置の理論と怪我や痛みの予防	救急処置をするための必要な理論といままでの講義を総括した傷害の予防について解説する。
13	救急処置の実際 炎症・治癒過程について	止血法や RICE 処置などについて説明する。 スポーツ活動中に起こる炎症-治癒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 1 週間前から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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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ことができる。
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。講義内でおこなう小テストのフィードバックは同日の講義もしくは次回の講義内でおこなう。

【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1週間前から、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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。

授業中の課題に対するフォードバックは、次の回の授業の序盤に、受講生全体に対して行います。

【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】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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・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、コーチ・指導者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、コーチ・指導者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）】

講義内容を実践・活用できるようにすることを目指して、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。

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）】

日本スポーツ協会（編）「リファレンスブック」日本スポーツ協会

【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

荒井弘和（編著）「アスリートのメンタルは強いのか？ —スポーツ心理学の最先端から考える—」晶文社

【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。

【学生の意見等からの気づき】

「スライドが分かり易い、見やすい」「毎回、出席レポートにどんな意見があったかを紹介してくれるのが印象強い」「新型コロナウイルスの影響でイレギュラーが多い中、安心感をもてる授業だった」などの感想をいただいています。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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。毎回のレポートに記された質問や意見について、次の授業の冒頭に回答・解説を行う。

また、その際にレポートの解答についても教示する。

【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	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。

【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。

【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：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。

授業内の小テストは学習支援システムを用いて行います。

課題などへのフィードバックは適時授業内で行います。

【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
1	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (1)	我が国のスポーツ振興
2	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (2)	スポーツ行政の仕組みとねらい
3	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかり (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」
4	地域スポーツクラブの機能と役割 (1)	地域スポーツクラブの必要性
5	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
6	スポーツ組織の運営 (1)	地域におけるスポーツ経営
7	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
8	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
9	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
10	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
11	対象に合わせたスポーツ指導 (1)	中高年者とスポーツ

- 12 対象に合わせたスポーツ障害がい者とスポーツ指導 (2)
- 13 対象に合わせたスポーツ女性とスポーツ指導 (3)
- 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や小テスト 60%、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.

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

他学部公開：○ グローバル：成績優秀：実務教員：

【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、セルフマネジメント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】

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。

加えて、次の授業の際に、提出物に対するフィードバックを行う。なお、基本的に講義は現地にて行うが、現在の世間情勢を踏まえてオンラインでの講義に変更する場合もある。その場合は改めて連絡する。

【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、特にグロー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 時間を標準とする。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る。常識的な態度、かつ積極的な授業への参加を期待する。

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する。期末レポート提出は締切期限厳守の上、点数は非公開とする。

なお、成績評価にあたり、期末レポートの提出は必須とする。

【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semester：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

文献資料および映像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。課題の提出はグーグル・クラスルームを用いて行う。提出された課題に対してフィードバックを行うと同時に、質問、コメント等を通して、履修者とのコミュニケーションに努める。

【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	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化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・フーリガニズム、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】

平常点（授業課題の提出、小レポート）：60 %
レポート：40 %

【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. Trough 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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）に適切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】

春学期は対面授業を基本としているがオンラインになることもある。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。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。
第 13 回	総括（試験）	春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。
第 14 回	総括（試験）	春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）】

学習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】

授業中の活動に対する参画状況（50 %）、試験（50 %）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・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。

【Outline and objectives】

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

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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）にに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】

秋学期は対面授業を基本としているがオンラインになることもある。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。授業は講義（オンデマンド）とグループディスカッションとを中心に行う。グループディスカッションの内容はリアクションペーパーに記載し、グループごとに発表する。授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。
第 14 回	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）】

授業前日までに学習支援システムの教材にテキストを掲載する。

【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】

授業中の活動に対する参画状況（50 %）、試験（50 %）なども含め総合的に判断する。

【学生の意見等からの気づき】

・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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

本講義は感染対策を十分におこない、対面授業を基本に実施する。感染状況に応じて、オンライン授業に変更する可能性もありえる。それによって内容が変更になる場合は、学習支援システムをつづいて周知する。

また、授業のはじめに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】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）	下肢の傷害に対しての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しての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。講義前日までに学習支援システム上に講義につかう資料を掲載する。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。

講義資料は学習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. 日本スポーツ協会編、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）
2. 日本スポーツ協会編、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】

以下の内容で総合的に評価する。

- 1）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 %
- 2）期末レポート 20 %
- 3）授業への参画状況 20 %

・欠席および課題の提出が期限をすぎた場合は評価に影響する。
・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 D もしくは E 評価とする。
またこの成績評価方法は原則的なものであり、通常の活動が困難な受講者に対しては、個別に対応・評価する。

【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するように心がける。
提出された課題の内容について、授業の最初にフィードバックを行う。

【学生が準備すべき機器他】

オンライン授業をより効果的に行うために、パソコンを準備することがのぞましい。また配布資料、課題の提出は学習支援システムを通じておこなう。

【その他の重要事項】

授業に関する質問、競技に関する質問などは、授業中および授業の前後にうけつける。
それ以外については、随時メールを通じて、対応する。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。コンディショニングの要素となる身体的因子、環境的因子、心理的因子について、説明できる。

コンディショニングの評価の必要性及び評価の方法について説明できる。トレーニング計画とコンディショニングについて理解し、ピリオダイゼーションの理論や背景について、説明でき、自身のトレーニング計画を立案できる。

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】

本講義は感染対策を十分におこない、対面授業を基本に実施する。感染状況に応じて、オンライン授業に変更する可能性もありえる。それによって内容が変更になる場合は、学習支援システムをつうじて周知する。

また、授業のはじめに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体に対してフィードバックを行う。

【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】

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	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の必要性及び評価の方法について学習する。
6	トレーニング計画とコンディショニング	ピリオダイゼーションの理論や背景について説明し、トレーニング周期の考え方を学習する。

7	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニングの実践	コーディネーショントレーニング、スタビリティトレーニングについて、方法を学び実践する。
8	アクアコンディショニングの方法とその効果	水の特性と身体機能改善について説明し、実際の方法を学ぶ。
9	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。
10	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。
11	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。
12	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。
13	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。
14	総括	コンディショニング科学Ⅱの要点を振り返るとともに、全授業に関する質問を受ける。

【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 時間を標準とする。講義前日までに学習支援システム上に講義資料を掲載する。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. 日本スポーツ協会編，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）
2. 日本スポーツ協会編，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】

以下の内容で総合的に評価する。

- 1）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 %
- 2）期末レポート 20 %
- 3）授業への参画状況 20 %

・欠席および課題の提出が期限をすぎた場合は評価に影響する。
・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 **D** もしくは **E** 評価とする。
またこの成績評価方法は原則的なものであり、通常の活動が困難な受講者に対しては、個別に対応・評価する。

【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するように心がける。
提出された課題の内容について、授業の最初にフィードバックを行う。

【学生が準備すべき機器他】

オンライン授業をより効果的に行うために、パソコンを準備することががほしい。また配布資料、課題の提出は学習支援システムを通じておこなう。

【その他の重要事項】

授業に関する質問、競技に関する質問などは、授業中および授業の前後にうけつける。
それ以外については、随時メールを通じて、対応する。

【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

鴫田 昌也

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、スポーツや運動における身体の生理的な反応、変化を学習することを目的とする。また、生理学的な反応、変化がどのように運動パフォーマンスに影響を与えるのかの基礎理論を習得することを目的とする。

【到達目標】

1. スポーツ・運動時の生理学的な反応、変化を説明することができる。
2. 効果の高いスポーツトレーニングや運動を授業を通じて学んだ理論を用いて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】

本授業はスポーツ生理学の基礎理論を習得を最優先とし、各スポーツ競技場面における生理学的応答を考察することを常に行っていきます。スポーツ・運動生理学に関連した知識を学ぶことで自らのスポーツ競技におけるトレーニングの中でどのように活かしていくのかを考えるを行います。それゆえ、授業回のテーマごとに個人の考察をまとめたミニレポートの提出を求め、評価を行います。各ミニレポートにおいては、次回授業時にコメントをつけてフィードバックをします。

【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ナー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	運動時のエネルギー代謝
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	乳酸と低・中・高強度運動時のエネルギー代謝の実態
7	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
8	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
9	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
10	筋持久力トレーニングのトレナー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態と効果

- | | | |
|----|------------------------------|-----------------------------|
| 11 | 全身持久力トレーニングのトレナー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態と効果 |
| 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 | 環境や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。

【テキスト（教科書）】

特に指定しません。必要に応じて資料を配付します。

【参考書】

運動生理学大辞典 V. カッテ
スポーツ・運動栄養学大辞典 マッカドール著

【成績評価の方法と基準】

各授業回のミニレポート課題の提出と内容を基に評価を行います。

成績評価（各授業内ミニレポート 100 %）

初回授業時ミニレポート（2.5 %）

2～14 回目授業内ミニレポート（各 7.5 %）

合計 100%

ミニレポートの未提出は成績評価を行えません。必ず提出をお願いします。

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更によりフィードバックできません。

【学生が準備すべき機器他】

学習支援システム上にて各回の授業ごとに資料を提示します。学習支援システムの利用準備をしてください。

【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】

The purpose of this class is to learn the physiological reactions and changes of the body in sports and exercise. The purpose is to learn the basic theory of how physiological reactions and changes affect exercise performance.

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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

講義形式の学習と合わせて、自己分析などを通じて「自分の影響力」や「自分なりのリーダーシップ」について振り返りを実施し、授業内での課題やリアクションペーパーの提出を行います。課題は Hoppii を通じて提出、採点を行い、各履修生へ適宜返却をします。

情勢を鑑みて可能であれば、実際に第一線で活躍するリーダーを招聘し、体験や持論を伺う機会を設ける予定です。

【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	リーダーシップに関する理論①	・リーダーシップの概念とは
3	リーダーシップに関する理論②	・リーダーシップ研究の主な流れ
4	リーダーシップに関する理論③	・リーダーシップとフォロワーシップ
5	リーダーシップを学び、育てるために必要なこと	・リーダーシップ開発に必要な視点 ・経験学習のモデル
6	リーダーシップと自己概念	・カール・ロジャーズの理論 ・ジョハリの窓
7	リーダーシップに関する行動	・フィードバックの視点

8	【特別講義】 リーダーシップの実際	・スポーツチームにおけるリーダーシップの実際（外部講師招聘予定）
9	リーダーシップと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①	・チームとは何か ・集団規範
12	リーダーシップとチームビルディング①	・場の理論 ・タックマンモデル
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	授業内試験	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】

以下の通りの基準で総合的に成績評価を行います。

A. 毎回の課題…各 10 点とし、提出回数および内容によって評価します。

B. 最終授業におけるレポート…100 点満点で評価します。

A. と B. をそれぞれ 50 % ずつ成績評価に反映します。

提出回数や提出物の内容が評価の基準を満たさない場合には、単位が取得できないので、注意してください。各回の課題では、体験を踏まえたあなた自身の意見が求められます。授業内容をもとに、自身の体験を活かし持論が展開されているかどうかを評価します。

【学生の意見等からの気づき】

授業内での自己分析や、他の履修生の意見を取り入れることによって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な参加できるように工夫いたします。

【学生が準備すべき機器他】

課題提出は Hoppii を通じて行う予定です。パソコン、スマートフォン、タブレットなどの Hoppii にアクセスできる機器を準備してください。

【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。

なお、本授業は、多摩キャンパス開講分（火曜日 1 限）のみ公開科目になっています。市ヶ谷キャンパス開講分（水曜日 1 限）に関しては、SSI 生のみ履修可能となります。

【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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

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。

授業内での体験を通じて、気づいたことや学んだことを記入し、毎回提出をします。

各回の課題提出は Hoppii を通じて行い、採点後、適宜履修生へ返却します。

授業内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①】 リーダーシップ論 1 のおさらい	・リーダーシップとは ・リーダーシップ理論の変遷
3	【リーダーシップに関する研究②】	・組織が変わるためのリーダーの行動
4	【リーダーシップに関する研究③】	・PM リーダーシップ理論
5	【リーダーシップに関する研究④】 4 つのリーダーシップ	・4 つのリーダーシップスタイル
6	【リーダーシップと関係性】 関係性リーダーシップについて	・関係性リーダーシップとは

7	【リーダーシップと自己理解】 セルフリーダーシップの発見、開発	・自己の価値、役割について考える
8	【リーダーシップとマネジメント】	・変化について ・リーダーシップとマネジメント
9	【リーダーシップと価値観】	・アドラーの理論 ・価値観について（実習）
10	【リーダーシップに関するスキル】	・5 つの「なぜ」 ・ネガティブとポジティブ
11	【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）
12	【リーダーシップへの視点】 交流分析	・構造分析 ・ライフボディション
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】

授業における課題の達成度や参加姿勢を重視します。

授業参加状況と毎回の提出物（50%）、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】

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の考えに触れ学びあうことができる環境を整えるように努力します。

【学生が準備すべき機器他】

・Hoppii にアクセスできる機器

【その他の重要事項】

・各回の授業順序は情勢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。

・外部講師招聘については情勢を鑑みて行わない可能性があります。その場合にも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、分かり次第速やかにメールにて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:

- ・ Short report in classes: 50%
- ・ 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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。
授業の初めに、前回の授業で提出されたリアクションペーパーからいくつか取り上げ、全体にフィードバックを行う。
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くること。

【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てしっかり向き合うことの重要性を伝えていきたい。

【Outline and objectives】

This course deals with the basic knowledge of self care and also aim at acquiring skills of autonomous lifestyle habits.

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：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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る。また、現代社会においてスポーツの発展により生じる課題を発見し、その解決に向けて思考・判断し、自分の言葉でまとめ、発表することを目的とする。

【到達目標】

スポーツの意義や価値、スポーツの文化的特性や発展に関する国内外の知識や情報を理解し、発展に伴い生じている課題を発見し、その課題解決へ向け、具体的な方策を思考・判断して、それらを自らの言葉で表現し他の受講者に伝えることができる。

【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う。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る。講義の前半にレポート提出 1 回、後半に他の受講者に向けてのプレゼンテーション資料を作成し（スクリーン 12 枚程度）発表を行う。また、毎時リアクションペーパー（250 字程度）の提出を行う。リアクションペーパーは、良い例を参考に発表するとともに、プレゼンテーションについては、受講者相互及び教員からのフィードバックを行う。

【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】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	スポーツの文化的特性 (1)	講義の概要についての説明 世界におけるスポーツの歴史的発展
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的発展、スポーツ振興の歴史
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」
4	スポーツの文化的特性 (4)	スポーツビジネスと現代社会
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
6	スポーツの文化的特性 (6)	スポーツ政策のパラダイムシフト、総合型地域スポーツクラブ
7	スポーツの文化的特性 (7)	プロスポーツが担う新たな役割
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、健康とは何か

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、海外におけるスポーツ教育プログラム、スポーツツーリズムの流れ
10	豊かなスポーツライフの設計 (3)	スポーツによる町づくり、地元企業・団体のエネルギーを活かしたスポーツ町づくりの事例紹介
11	豊かなスポーツライフの設計 (4)	学校体育とスポーツ、運動部活動、学生スポーツのいま（日本版 NCAA）
12	豊かなスポーツライフの設計 (5)	スポーツとメディア、女性スポーツ改革とタイバーシティ社会の実現
13	豊かなスポーツライフの設計 (6)	受講生によるプレゼンテーション（一人 10 分間の発表、スクリーン 12 枚分）、意見交換
14	豊かなスポーツライフの設計 (7)	スポーツを通じてより良い未来を創り出す

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

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る。

【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が配布される。

【参考書】

参考書については講義中に適宜紹介していく。

【成績評価の方法と基準】

平常点（講義への積極的な参加）：20%

前半のふり返しレポート：20%

プレゼンテーション用資料：10%

プレゼンテーション発表：20%

毎時のリアクションペーパー：30%

【学生の意見等からの気づき】

毎時の講義で受講者間の積極的な意見交換が行われていた。プレゼン発表も意欲的に取り組み内容が充実していた。引き続き、スポーツの意義や価値について、深く学んでいく講義となるようにしていく。

【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る。

【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る。

【Outline and objectives】

In this lecture, the development of sports brings cultural, social and economic benefits to people, while on the other hand, various concerns have arisen as social interest and expectations for sports increase. It is required to understand. Based on the above understanding, we aim to deepen thinking about how to engage with sports.

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semester：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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】

授業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します。感想については、授業の冒頭に時間を設けてフィードバックを行います。

【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
1	オリエンテーション	サービス財の特性、権利ビジネス、文化の産業化
2	スポーツ産業の発展とスポーツマーケティング	マーケティング志向、交換
3	消費者行動とマーケティングの考え方	意思決定、市場細分化、リレー
4	マーケティング戦略の考え方	シオニップマーケティング
5	スポーツ・サービス産業のプロダクト	マーケティング戦略、ドメイン
6	スポーツ・イベントのマネジメント（プロ・スポーツ）	プロダクト構造、中核商品、顧客満足
7	スポーツ・イベントのマネジメント（スポーツ消費者行動）	Jリーグ、企業マーケティング
8	スポーツ・イベントのマネジメント（ブランディング）	観戦者行動、観戦者マーケティング

9	スポーツ・イベントのマネジメント（ソーシャルマーケティング、CSR）	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（スポーツ市場の理解）	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（BtoCのコミュニケーション戦略）	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（社会との価値の共創）	CSR、SRI、NGO
13	総括	秋学期のテーマに関する総括
14	まとめ	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いただくこと。

【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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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、社会学的理論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関しての知識を深め、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) 社会学的な視点から、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】

文献資料および映像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。課題の提出はグループ・クラスルームを用いて行う。提出された課題に対してフィードバックを行うと同時に、質問、コメント等を通して、履修者とのコミュニケーションに努める。

【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	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、歴史社会学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学的に考える
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、社会学的観点から考える。
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、それぞれの単元に依りて指示する。

【成績評価の方法と基準】

平常点（授業課題の提出、小レポート）：60 %
最終レポート：40 %

【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

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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。
- 課題等の提出・フィードバックは「学習支援システム」を通じて行う予定です。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
1	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。
2	特別講師/企業が学生に求めるもの	企業で採用を経験した立場から学生へのアドバイス
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	特別講師/新しい体育会活動について	環境型循環型社会構築という新しい体育会活動について講義
13	指導者とは	指導者に求められるもの、役割について講義
14	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2時間を標準とします。

【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・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。
- ・引引き、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 the lecture on the career consciousness of athletes and working adults.

HSS216LB

スポーツメディア論

小池 隆俊

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

他学部公開：○ グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

メディアには新聞・雑誌や放送などの既存メディアと近年急速に発達したインターネットメディアがある。それぞれがスポーツをどう捉え、どのような形で情報を発信してきたのか、その実態を深く知ることを目的とする。メディアが歴史的にどう発生し、どんな変化を遂げてきたのを把握しながら、今後予想されるスポーツメディアの世界を読み解く能力を身に着けることを目指す。

【到達目標】

放送、インターネット、新聞・雑誌、それぞれのメディアの特徴が何かを説明することができる。スポーツ界で起きている様々な事象に対し、情報を取捨選択し自分なりに分析する能力を養うことができる。判断する力、自分の考えを構築する力を持ち、それを表現する力を身に着けることをゴールとする。

【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】

講義形式で行い、テレビ番組やニュース記事などを随時取り上げ理解の促進材料とする。1 回目と 14 回目は対面授業で行い、2 回目から 13 回目はオンデマンドで行う。授業支援システムを用い、授業ごとに課題の提出を求め、その内容についてフィードバックする。講師自身がスポーツ放送に携わっていることから、現場体験も伝える。東京オリンピック・パラリンピック開催の有無など状況の変化により授業の順番や内容を変更することもある。

【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 回	授業全体のガイダンス	講師の自己紹介、授業のオリエンテーション、成績評価の考え方を説明する。受講生がおもにどういったメディアでスポーツ情報を得ているのかのアンケートを行う。
2 回	東京オリンピック・パラリンピックに向けたメディアの動き	オリンピックはメディアを介して発展し、メディアも大会ごとに進歩してきた。シラバス執筆時点では東京オリンピック・パラリンピック開催の有無は明確ではないが、直近の題材として東京大会で新たにどんな取り組みがなされたのか（なされようとしていたのか）を過去の歩みも踏まえ考察する。

3 回	スポーツメディアの歴史を紐解く	スポーツを伝えるメディアの中で歴史が最も長い活字メディア。始まりとともにスポーツに関心を寄せ、報道するだけではなくスポーツの主催者とも深くかかわってきた。新聞・雑誌といった活字メディアの歩みを追う。
4 回	放送メディアの誕生と発展	ラジオの誕生はスポーツ報道に劇的な変化を生む。それは L I V E（同時性）を手に入れたことによる。さらにテレビはそこに映像を加え大衆を虜にして行く。オリンピックごとに技術が進化し、スポーツメディアの中核を担う放送の歴史を学ぶ。
5 回	メディアによるスポーツの市場化とアマチュアリズムの消滅	スポーツメディアの発展はスポーツのプロ化を促し、一方で近代オリンピックにおいてその精神が受け継がれてきた「アマチュアリズム」を消滅させて行く。この過程を追うことはスポーツの発祥と進展の歩みを知ることにつながる。
6 回	スポーツイベントとメディアの関係	スポーツ組織、メディア、そしてスポンサー、このトライアングルがスポーツをビッグイベントに押し上げてきた。その過程で生じたルール変更や、アスリートファーストでない事態などにも目を向け、スポーツとメディアの関係とそこに潜む問題点を考察する。
7 回	スポーツ中継	テレビによるスポーツ報道にはニュース、中継、ドキュメンタリー、スタジオ番組などあるが、なかでも高視聴率をマークし長時間視聴者を釘付けにするのが生中継。その中継の現場に身を置く経験からスポーツ中継の仕組みや演出のポイントなどを解説する。
8 回	スポーツドキュメンタリー	スポーツ報道の中核の一つにドキュメンタリーがある。選手が勝負の瞬間に何を考え、どんな過程を経たのかを解き明かす手法は、受け手に驚きと納得感を与える。先駆けとなった作品やその後の秀作を例に挙げながらスポーツドキュメンタリーを読み解く。
9 回	新たな映像技術で勝利の秘密に迫る	なぜ金メダルが取れたのか、なぜ強敵を倒すことができたのかなど、「なぜ」に迫る番組は大きな興味を引く。技術の進歩によって、関係者の語る「なぜ」を分かりやすい映像で描けるようになった。新たな映像技術を用い勝利の秘密に迫るドキュメンタリー番組の魅力を知る。
10 回	スポーツスタジオ番組	スポーツスタジオ番組は多角的な視点でスポーツを追ひ、多彩な演出で視聴者を引き付けてきた。最近では、試合結果をベースにするのではなく、テクニクや戦略などにテーマを絞り当事者も交えて面白く見せるスポーツ情報バラエティーが数多く登場している。スポーツスタジオ番組の系譜と変遷を追う。

- 11 回 イノベーションによるスポーツ報道の変化 スポーツ競技をとらえるカメラの高度化、解析システムの発達、CG 技術の進化。技術革新はスポーツの見方を変え、競技の進め方や戦略にも多大な変化をもたらしている。この変化の真ただ中にある現状を洞察する。
- 12 回 誰もがメディアになる時代 SNS で選手が自ら情報発信することは日常的になっている。コロナ禍によりマスメディアの取材活動が制限される中、より活発に行われている。SNS の発展に伴う情報発信の変化を捉え、そこに潜む問題点にも目を向ける。
- 13 回 スポーツメディアのこれから スポーツの試合を **LIVE** で届けるのはまだテレビが中心となると思われるが、インターネットメディアが結果報道の最先端になりつつあり圧倒的情報量で新聞やテレビを凌駕し始めている。一方、「するスポーツ」に対する情報ニーズの高まりもある。スポーツメディアのこれからの動きを推察する。
- 14 回 授業全体のまとめとレポート提出 これまでの授業で取り上げてきた内容・用語を再確認し質問を受け付ける。課題として提示したレポートの提出

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

テレビ、ネット、新聞・雑誌によるスポーツ報道に日々目を配り、それぞれの報道を鵜呑みにせず、自身の経験や他人の意見も取り込みながら、自分なりの考えを構築してみることが重要。目に留まった出来事をメモにしておきたい。準備学習・復習時間 2 時間を取りながら授業に向かおう。

【テキスト（教科書）】

特に使用せず。

【参考書】

「21 世紀スポーツ大辞典」中村敏雄ほか編集主幹 大修館書店
 「日本スポーツ放送史」橋本一夫 大修館書店
 「スポーツ好きは甲子園とオリンピックから始まった」佐塚元章 文芸社
 「よくわかるスポーツ文化論」井上俊 菊幸一編著 ミネルヴァ書房
 「現代スポーツ評論 4 1」清水論責任編集 創文企画

【成績評価の方法と基準】

毎回の授業後に課題の提出を求め理解度を確かめる（50 %）。最終週にレポートの提出を求める（50 %）。両方の内容を総合的に判断して評価する。レポートは記述のオリジナリティ、論理構成、表現方法を重点に評価する。

【学生の意見等からの気づき】

今年度からの担当のため特になし。

【その他の重要事項】

この授業は講師の 40 年以上にわたるスポーツの取材活動、番組制作活動をもとにメディア論を講義するもの。オリンピック・パラリンピック開催の可否を含め状況の変化に応じた内容としたい。

【Outline and objectives】

There has been a variety of sports media such as long-standing newspapers, broadcasts, and modern internet-oriented media. The objectives of this course are to develop a vast knowledge on how these media have been approaching and reporting the sporting news.

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

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

競技者または指導者として必要なトレーニングの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】

トレーニングの理論を理解し、実際に自ら行う能力を身につける。さらにトレーニング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】

講義と実習で行う。

トレーニングの理論を講義で行い、各種トレーニングの具体的な方法や安全管理の方法など実習を通して学んでいく。

毎授業でリアクションペーパーを記入し、授業での学びを自身の競技に生かせるようにフィードバックを行う。

【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】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	授業概要の説明と「トレーニング理論と実践」の構成について学習する
2	トレーニングの理論と計画	トレーニングの原理原則とピリオダイゼーションについて理解する
3	レジスタンストレーニングの理論	筋力発揮様式や骨格筋に対するトレーニング効果について理解する
4	レジスタンストレーニングの実際(1)	上肢のトレーニングを実践する
5	レジスタンストレーニングの実際(2)	下肢のトレーニングを実践する
6	レジスタンストレーニングの実際(3)	体幹のトレーニングを実践する
7	パワートレーニングの理論	パワーの基本理念と意義について理解する
8	パワートレーニングの実際	パワートレーニングの方法を実践する
9	プライオメトリクスの理論と実際	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し、実践する
10	スタビライゼーションエクササイズ理論と実際	スタビライゼーションエクササイズの基本概念について理解し、実践する
11	道具を使わない筋力トレーニングの実際	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し、実践する

12	持久力トレーニングの理論と実際	持久力・サーキットトレーニングの方法を理解し、実践する
13	スピード向上トレーニングの実際	スピード、アジリティ、クイックネス動作のテクニックを理解し、実践する
14	試験・まとめ	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 1 時間を標準とする。
 前回授業への取り組みと復習を行う。

【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】

1. 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)
2. 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)
3. 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】

- 各回のリアクションペーパー（40 %）、各回の取り組み（60 %）
1. リアクションペーパーの内容：毎授業でのリアクションペーパーを授業の最後に提出
 2. 各回の取り組み：出席状況を含め、積極的な態度で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。

【学生が準備すべき機器他】

実技を行うため動きやすい服装で参加すること
 屋内シューズを持参すること

【その他の重要事項】

<< 受講について >>

1. 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）。
2. 初回授業に出席すること。

【Outline and objectives】

Understand the basic knowledge necessary for training instructors.

Understand knowledge to act based on scientific evidence.

HSS217LB

スポーツマーケティング論

杉本 龍勇

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

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

現代社会ではビジネスとしてのスポーツに注目が集まり、スポーツ産業の規模も拡大傾向にある。このようなスポーツのビジネス化におけるスポーツ商品の仕組みと、その価値を高めるためのマーケティング手法を学ぶ。

【到達目標】

スポーツをビジネスの視点からとらえ、スポーツ商品（製品、サービス）に対するマーケティング手法についての基礎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】

この授業では、最初にスポーツビジネスを取り巻く環境について説明をする。その後スポーツビジネスの具体例を取り上げながら、スポーツ商品の特徴とスポーツマーケティングの基礎について論じていく。

レポートやリアクションペーパーによって学習成果を確認する予定。これについては学習支援システムを使用し提出ならびにフィードバックをする。

【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	現代社会におけるスポーツの役割	スポーツの社会的役割について
2	政策としてのスポーツ	日本のスポーツ政策について
3	スポーツ産業①	スポーツ産業全般の仕組みについて
4	スポーツ産業②	スポーツ産業の各分野について
5	マーケティングとは	マーケティングの概念について
6	スポーツの需要	スポーツ市場の特徴と消費者行動について
7	スポーツマーケティングの基礎	スポーツマーケティングの概念について
8	スポーツマーケティングの構造	スポーツマーケティングの構造について
9	スポーツビジネスとCSR	社会貢献を通じたスポーツマーケティングについて
10	スポーツメーカーの経営戦略	スポーツメーカーのマーケティングにおける現状と課題について
11	スポーツイベントのマーケティング	スポーツイベントによって派生する経済効果とマーケティング戦略について
12	スポーツクラブ・スクールのマーケティング	スポーツクラブ・スクールのマーケティングにおける現状と課題について

13	プロスポーツのマーケティング	プロスポーツのビジネスモデルとマーケティングにおける現状と課題について
14	まとめ	講義全般のまとめ

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

スポーツ関連の時事問題をテレビ、雑誌、新聞、Web などを使って調べる。

本授業の準備学習・復習時間は、各 2 時間を標準とする。

【テキスト（教科書）】

なし

【参考書】

「スポーツ・マーケティングの基礎」 B.G. ピッツ・D.K. ストットラー編著 白桃書房

【成績評価の方法と基準】

【教室における対面授業が可能な場合】

平常点：50%

試験（論述）：50%

【オンライン授業のみで開講する場合】

平常点ならびにレポート提出：50%

試験（オンライン形式）：50%

注意点：

授業状況によって、試験を中止し、レポートのみの評価に変更することもあり得る。その場合は、学習支援システムに情報をアップするので、必ず確認すること。

【学生の意見等からの気づき】

スライドの作成において工夫をし、講義内容の聴講とノート作成のバランスが適切になるように努める。また、イメージがしやすい具体例を挙げるようにする。

またオンラインでの授業形式の場合、講義時間の最中に簡単なレポート作成を行うなどして、講義内容の理解度を向上させるような工夫を行う。

【学生が準備すべき機器他】

教室における対面授業が可能な場合、プロジェクターを使って講義を行う。また講義で使用する資料は学習支援システムを用いて配布する。講義前にプリントアウトして持参すること。

オンライン授業のケースでは、オンラインミーティングアプリを使用し、ライブによる講義を実施する予定。毎講義については録画をし、試験前にオンデマンドとして配信する予定。

【その他の重要事項】

資料だけでなく、講義内容をノートに書き留めることを薦める。学習支援システムを使用し、授業に関する情報、資料を定期的にチェックすること。

またオンライン講義の前には、メールや学習支援システムによってミーティングに関する情報を通知するので、確認すること。

【Outline and objectives】

The purpose is acquire basic knowledge about sports marketing. Due to the purpose, it's based on understanding about structures of sports industry and merchandising of sports products and services.

HSS303LB

スポーツ実習（テニス）Ⅲ

植村 直己

配当年次／単位：3～4 年／2 単位

開講セメスター：春学期授業/Spring | キャンパス：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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、日本テニス協会公認の「コーチ 1」資格を取得することができる。

更に、コーチ 1 資格を取得することで、上位の資格（教師、上級教師、コーチ 2、コーチ 3、コーチ 4）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ある。

【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。
- ④ 4 年次に実施する検定試験に合格して、コーチ 1 資格を取得することができる。

【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】

日本テニス協会の公認コーチ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日本テニス協会公認「コーチ 1」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講義により、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。
- ④毎回、学習した技術や課題を次回に必ずチェックし、フィードバックする。

【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】

あり / Yes

【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	テニスの特徴と特性、発育発達期と中高年の体力トレーニング、テニス指導の留意点
第 2 回	安全管理Ⅰ－①	安全への意識、安全対策とその指導
第 3 回	安全管理Ⅰ－②	リスクマネジメント、スポーツ事故の防止
第 4 回	コーチングⅠ－①（テニス指導の目的と内容）	求められる指導者、テニスの動機付け、プレーヤーに応じた指導
第 5 回	コーチングⅠ－②（指導プログラムと指導技術）	ゲームに基づいた指導法、指導の実践、評価

第 6 回	コーチング I -③ (指導計画の立案)	指導計画の作成、レッスン計画の作成、段階的指導方法
第 7 回	コーチング I -④ (テニス指導の留意点)	指導の手順と留意点、中高年・ジュニアプレーヤー・初心者の指導
第 8 回	コーチング I -⑤ (TENNIS P & S 指導の実践)	TENNIS P & S 指導の実践、ゲームに基づいた指導法
第 9 回	テニスのルール①	テニスのルール、試合方法
第 10 回	テニスのルール②	マナー、歴史、世界プロテニスツアーの仕組み
第 11 回	基礎技術指導法①	テニスの技術指導 (ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ)
第 12 回	基礎技術指導法②	テニス指導の目的と内容
第 13 回	基礎技術指導法③	技術指導プログラムの作成 (段階的指導方法)
第 14 回	「コーチ 1」実技検定試験対策	デモンストレーション、8 分間レッスンの指導計画作成と実践

【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。
「テニス指導教本 I」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)】

「テニス指導教本 I 公益財団法人日本テニス協会編」(大修館書店)
「プレー・テニス教本」(日本テニス協会)

【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」等月刊テニス専門誌
適宜、必要に応じて資料を配布します。

【成績評価の方法と基準】

本授業は講義、実技併用型の授業であるため、授業への参画姿勢、積極性等の平常点 (70 %) 及び指導方法・ルールの理解度、実技の上達度 (30 %) を対象として総合的に評価する。この評価は原則的なものであり、健康状態による見学者等については個別に対応、評価する。

なお、遅刻 3 回は 1 回の欠席となるため、遅刻、欠席には十分注意すること。

但し、新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、オンラインでの開講となった場合には、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に提示する。

【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、2018 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「日本テニス協会公認コーチ 1」(旧テニス指導員) 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。

原則として対面授業を実施する予定です。但し、感染症の影響などにより、Zoom などによるオンライン授業などに変更される場合があります。そのため、都度、学習支援システムなどをチェックするようにして下さい。

【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.

HSS304LB

スポーツ実習 (テニス) IV

植村 直己

配当年次／単位：3～4 年／2 単位

開講セメスター：秋学期授業/Fall | キャンパス：多摩

他学部公開： グローバル： 成績優秀： 実務教員：

【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、日本テニス協会公認の「コーチ 1」資格を取得することができる。

更に、コーチ 1 資格を取得することで、上位の資格 (教師、上級教師、コーチ 2、コーチ 3、コーチ 4) 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。

更に、指導対象者を中級者とした、指導者の養成に必要な専門科目の基礎理論についても学習して行く。

【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。
- ④ 4 年次に実施する検定試験に合格して、コーチ 1 資格を取得することができる。
- ⑤指導対象者を中級者以上とした技術指導、ゲームの戦術や体力トレーニングなどの専門知識について学習することができる。

【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】

日本テニス協会の公認コーチ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日本テニス協会公認「コーチ 1」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講義により、テニスに関する専門知識を学習する。

③中級者向けの、対象別における段階的指導法を学習する。

④毎回、学習した技術や課題を次回に必ずチェックし、フィードバックする。

【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】

あり / Yes

【授業計画】

回	テーマ	内容
第 1 回	テニスの科学①	テニスの科学全般
第 2 回	テニスの科学②	テニスのバイオメカニクス、運動生理学
第 3 回	テニスの科学③	テニスの栄養学、心理学
第 4 回	シングルス戦術の基礎	ボールコントロール、ポジショニング、心技体
第 5 回	ダブルスの戦術の基礎	フォーメーション、ポジショニング
第 6 回	テニスの体力トレーニング I -①	ウォーミングアップとクールダウン

第 7 回	テニスの体力トレーニングⅠ-②	体力トレーニングの必要性和原則
第 8 回	ゲーム指導法	攻撃的場面に必要な練習法、指導法
第 9 回	ゲーム指導法	守備的場面に必要な練習法、指導法
第 10 回	コーチング法Ⅱ-① (中級者)	ゲームに則した指導、フィーディング、デモンストレーション
第 11 回	コーチング法Ⅱ-② (中級者)	ヒッティングの実践、アドバイスのタイミング、プレーの分析
第 12 回	レッスンプログラムの作成 (中級者対象)	目標設定、目標に適したプログラム作成
第 13 回	レッスンプログラムの実践 (中級者対象)	プログラムの実践、
第 14 回	対象に応じた指導法	段階的指導法の実践

【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。
「テニス指導教本Ⅰ」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）】

「テニス指導教本Ⅰ 公益財団法人日本テニス協会編」(大修館書店)
「プレー・テニス教本」(日本テニス協会)

【参考書】

「テニスマガジン」「スマッシュ」等月刊テニス専門誌
適宜、必要に応じて資料を配布します。

【成績評価の方法と基準】

本授業は講義、実技併用型の授業であるため、授業への参画姿勢、積極性等の平常点 (70 %) 及び指導方法・ルールの理解度、実技の上達度 (30 %) を対象として総合的に評価する。この評価は原則的なものであり、健康状態による見学者等については個別に対応、評価する。
なお、遅刻 3 回は 1 回の欠席となるため、遅刻、欠席には十分注意すること。

但し、新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、オンラインでの開講となった場合には、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に提示する。

【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、2018 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「日本テニス協会公認コーチ 1」(旧テニス指導員) 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。
原則として対面授業を実施する予定です。但し、感染症の影響などにより、Zoom などによるオンライン授業などに変更される場合があります。そのため、都度、学習支援システムなどをチェックするようにして下さい。

【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.