

□演習科目（展開科目）

科目名	スポーツコーチング演習 B	2 単位
担当者	三井利仁、西村直記	
テーマ	科学的知見に基づいたスポーツや運動の指導の理論と実践	
科目のねらい	<p><キーワード> ① ニーズ分析 ② 指導法 ③ ウォーミングアップとクールダウン ④ 簡易動作分析法 ⑤ 現場での活用</p> <p><内容の要約> 前半は、学士過程で学んだ基礎的な理論、知識、技能を土台として、スポーツ現場に求められているニーズを的確に把握し、そのためのサポートや指導を実践するための方法論を学ぶ。特に全体に共通する指導理論、具体的には科学的なウォーミングアップとクールダウン、IT 機器を活用した動作分析方法などの理解を深めるとともに、専門とする 1 種目については、初心者から中級者レベルまで指導できるスキルを学修する。後半は、それらの専門的知識および指導能力をスポーツ現場で実践し、高度な指導力を身につける。</p> <p><学習目標> 1. スポーツ現場の多様なニーズを分析する手法を習得している。 2. 種目や対象に応じた科学的なウォーミングアップやクールダウンを指導できる 3. スマートフォンやタブレットなど IT 機器を用いて、簡易な動作分析ができる 4. スポーツ現場で、個々のニーズに応じた運動やスポーツの支援・指導できる。</p>	
授業の進め方	第 1 回 オリエンテーション 第 2 回 ニーズ分析と基礎的指導理論 第 3 回 ウォーミングアップとクールダウン①（ストレッチング） 第 4 回 ウォーミングアップとクールダウン②（動きづくりのトレーニング） 第 5 回 現場で行う動作分析① 第 6 回 現場で行う動作分析② 第 7 回 種目に応じた指導法と指導案の作成① 第 8 回 種目に応じた指導法と指導案の作成② 第 9 回 スポーツ現場指導実践① 第 10 回 スポーツ現場指導実践② 第 11 回 スポーツ現場指導実践③ 第 12 回 スポーツ現場指導実践④ 第 13 回 スポーツ現場指導実践⑤ 第 14 回 報告会①（プレゼンテーションとディスカッション） 第 15 回 報告会②（プレゼンテーションとディスカッション）	
事前学習の内容 学習上の 注意	履修上の注意 予習：該当する内容について、参考書や文献などを熟読し、疑問点などを明確にして授業に臨むこと。 復習：授業内容を深めるとともに、不明確な内容については再度学習すること。 その他：現場指導の際には、事前に指導案を作成し、事後に総括すること。	
本科目の 関連科目	スポーツ心理学特論、スポーツコーチング特論、実践トレーニング特論	
テキスト	未定	
参考文献	深代千之「身体と動きで学ぶスポーツ科学：運動生理学とバイオメカニクスがパフォーマンスを変える」東京大学出版会 2018 金子 公有「スポーツ・バイオメカニクス入門—絵で見る講義ノート」杏林書院；第 3 版（2006/04） ゴードン ロバートソン「身体運動のバイオメカニクス研究法」大修館書店 2008	
成績評価方法 と基準	1. 科学的な指導方法に関するレポート提出（30%） 2. スポーツ現場指導のための指導案及び総括（50%） 3. スポーツ指導現場実践報告会でのプレゼンテーション（20%） 4. 3つの合計 100 点中 60 点で合格点とする。	