シラバス参照

タイトル「**2023年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	SSCS3601		
科目名	スポーツトレーニング実習Ⅲ		
担当教員	本道　慎吾		
対象学年	3年	開講学期	前期
曜日・時限	木３		
講義室	1206	単位区分	選
授業形態	実習	単位数	1
科目大分類	専門科目		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード-学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP2-A 〔日本の精神文化を理解し多様な価値を受容する姿勢〕 地球的視点で物事を多面的に捉え、異文化との交流の重要性を認識するとともに、異文化との交流を積極的かつ多面的に行い、相互理解を促進し互恵関係を構築することができる。 DP4-F 〔探求力・課題解決力〕 問を設定し又は論点を特定し、それに対する答・結論・判断を合理的に導くために、論拠の収集と分析を体系的に行うとともに、オープンエンドな問題・課題に答えるための方略をデザインし、検証し実行することができる。 DP4-I 〔理解力・分析力〕 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ＣＲコード-学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 A2異文化適応–5% F1探究と論拠–20% F2課題解決–20% I1理解・分析と読解-20% I2量的分析–30% I3情報分析-5%		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージと対応 ３発展期～4 定着期		
科目概要・キーワード	スポーツトレーニング実習I・IIを踏まえ、様々なトレーニングに関する実践をさらに充実したものとするために、トレーニング実践報告書の再検討を行い、学修した内容をさらに深めていきます。再検討結果をもとに、より発展的なトレーニングを行うためにどのようなトレーニングプログラムを計画、実行していくのかについてトレーニングの組み合わせを検討し、その実践内容について授業時間内での反省的議論を通じて、トレーニングに関連する創発能力、促発能力を養うことを目的とします。授業形態は実習により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード トレーニング計画・トレーニングプログラム・トレーニング実践		
授業の趣旨	■副題 スポーツにおける様々なトレーニングの実践をさらに充実させ、より発展的なトレーニングに関連する能力を身につけよう。 ■授業の目的 様々なトレーニングに関する実践をさらに充実したものとするために、より発展的なトレーニングを行うための計画と、実行のためのトレーニングの組み合わせを検討し、トレーニング		

	に関連する創発能力、促発能力を養うことを目的とします。 ■授業のポイント 　スポーツトレーニング実習Ⅰ・Ⅱで学修した内容を踏まえ、スポーツにおける様々なトレーニングの実践を通して、各体力特性に合ったより発展的なトレーニングを検討します。またそれらについて学生間で反省的議論を繰り返すことにより、トレーニングに関する創発能力、促発能力を養い、トレーニング実践を更に充実させるための学修を行います。
総合到達目標	■様々なトレーニングの実践方法や評価方法について説明することができる。 ■トレーニングの実践を通して得られた感覚情報や量的情報を基に、反省的議論をすることができる。 ■様々なトレーニングの効果について再検討し、より発展的なトレーニングの実践を充実させることができる。
成績評価方法	■トレーニング実践報告書（60%） 適用ルーブリック I1 I2 I3 （評価の観点）トレーニングの実践方法やその評価方法について、またそれらを指導する際の指導上の注意点等が理解できているかどうかを確認します。 （フィードバック方法）教員が確認をし、コメント等を添えて返却します。 ■授業参加度（40%） 適用ルーブリック A2 F1 F2 （評価の観点）トレーニング実践への取り組みやレポート等、また学生間の反省的議論などを総合的に評価を行います。 （フィードバック方法）毎授業後に講評を行います。
履修条件	スポーツトレーニング実習Ⅰ・Ⅱを履修していること
履修上の注意点	特にありません。
授業内容	

回	内容
1	①授業テーマ　ガイダンス ②授業概要　授業の進め方や評価について説明を行い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。（F1、F2） ③予習（30分）　シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（30分）　ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、どのようなトレーニングを学ぶか振り返りを行う。
2	①授業テーマ　スポーツトレーニング実習Ⅰ・Ⅱの振り返り ②授業概要　スポーツトレーニング実習Ⅰ・Ⅱで学修した内容について振り返りを行い、もう一度説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　スポーツトレーニング実習Ⅰ・Ⅱで学修した内容を、振り返りを行なっておく。 ④復習（30分）　各体力特性に合ったトレーニングについてまとめておく。
3	①授業テーマ　より発展的な筋力トレーニングの検討 ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的な筋力トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2）また筋力トレーニングのトレーニングプログラムの組み合わせについて検討し作成できるようになる。（A2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　スポーツトレーニング実習Ⅰで行った筋力トレーニングについて振り返りをしておく。 ④復習（30分）　作成した筋力トレーニングのトレーニングプログラムについて確認しておく。
4	①授業テーマ　より発展的な筋力トレーニングの実践① ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的な筋力トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合った筋力トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践した筋力トレーニングについて再検討しておく。
5	①授業テーマ　より発展的な筋力トレーニングの実践② ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的な筋力トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合った筋力トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践した筋力トレーニングについて整理しておく。
6	①授業テーマ　より発展的な筋力トレーニングについてのまとめ ②授業概要　様々な競技特性に合わせた筋力トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法、また実践方法について説明できるようになる。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　授業内で実践した筋力トレーニングの内容について整理しておく。 ④復習（30分）　様々な競技特性に合わせた筋力トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法と実践方法について振り返りを行う。

	7	①授業テーマ　より発展的なパワー向上トレーニングの検討 ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なパワー向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2）またパワー向上トレーニングのトレーニングプログラムの組み合わせについて検討し作成できるようになる。（A2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　スポーツトレーニング実習Ｉで行ったパワー向上トレーニングについて振り返りをしておく。 ④復習（30分）　作成したパワー向上トレーニングのトレーニングプログラムについて確認しておく。
	8	①授業テーマ　より発展的なパワー向上トレーニングの実践① ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なパワー向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合ったパワー向上トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践したパワー向上トレーニングについて再検討しておく。
	9	①授業テーマ　より発展的なパワー向上トレーニングの実践② ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なパワー向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合ったパワー向上トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践したパワー向上トレーニングについて整理しておく。
	10	①授業テーマ　より発展的なパワー向上トレーニングについてのまとめ ②授業概要　様々な競技特性に合わせたパワー向上トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法、また実践方法について説明できるようになる。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　授業内で実践したパワー向上トレーニングの内容について整理しておく。 ④復習（30分）　様々な競技特性に合わせたパワー向上トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法と実践方法について振り返りを行う。
	11	①授業テーマ　より発展的なスピード向上トレーニングの検討 ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なスピード向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2）またスピード向上トレーニングのトレーニングプログラムの組み合わせについて検討し作成できるようになる。（A2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　スポーツトレーニング実習Ⅱで行ったスピード向上トレーニングについて振り返りをしておく。 ④復習（30分）　作成したスピード向上トレーニングのトレーニングプログラムについて確認しておく。
	12	①授業テーマ　より発展的なスピード向上トレーニングの実践① ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なスピード向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合ったスピード向上トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践したスピード向上トレーニングについて再検討しておく。
	13	①授業テーマ　より発展的なスピード向上トレーニングの実践② ②授業概要　様々な競技特性に合わせたより発展的なスピード向上トレーニングについて説明できるようになる。（F1、F2） ③予習（30分）　様々な競技特性に合ったスピード向上トレーニングについて整理しておく。 ④復習（30分）　実践したスピード向上トレーニングについて整理しておく。
	14	①授業テーマ　より発展的なスピード向上トレーニングについてのまとめ ②授業概要　様々な競技特性に合わせたスピード向上トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法、また実践方法について説明できるようになる。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　授業内で実践したスピード向上トレーニングの内容について整理しておく。 ④復習（30分）　様々な競技特性に合わせたスピード向上トレーニングのトレーニングプログラムの作成方法と実践方法について振り返りを行う。
	15	①授業テーマ　スポーツトレーニング実習Ⅲのまとめ ②授業概要　スポーツトレーニング実習Ⅲで学んだ内容についてまとめを行い、様々な競技特性に合わせたより発展的なトレーニングの実施方法についてまとめることができるようになる。（F1、F2、I1、I2、I3） ③予習（30分）　スポーツトレーニング実習Ⅲで学んだ内容について振り返っておく。

	④復習（30分）　本授業の内容を再確認し、スポーツトレーニング実習Ⅳの準備を行う。
関連科目	スポーツトレーニング実習Ⅰ（SSCS2309S）、スポーツトレーニング実習Ⅱ（SSCS2310S）
教科書	トレーニング指導者テキスト［実践編］大修館書店
参考書・参考ＵＲＬ	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先　開講時に告知する。 ■オフィスアワー　開講時に告知する。またそれ以外の時間については、メールにて事前にアポイントをとれば研究室で対応する。
研究比率	

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.