



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。



科目ナンバー	SSCS2901		
科目名	アスリートキャリアデザイン I		
担当教員	宮内 育大		
対象学年	4年	開講学期	前期
曜日・時限	金 3		
講義室	1502	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	キャリア		
科目の位置付け（開発能力）	■ D P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-B〔自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢〕自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 DP4-F[探究力・課題解決力]問を設定し又は論点を特定し、それに対する答え・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。 DP5-J〔創造的挑戦力・達成力〕コンピテンスの開発を生涯にわたり継続して行うことを、自らの思考及び行動のパターンとするとともに、既存のアイデアを革新的かつ創造的に統合し、リスクをとりながら、結果に結び付けることができる。 DP7-L〔協働力・牽引力〕集団的に課題解決を行う際に、自己の立場や責任を認識し、互いに集団の連帯を強めることができる。 ■ C R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（C R）との関連 B1 自己啓発(40%) F2 課題解決（30%） J1 継続的学修基盤（15%） L1 チームワーク（15%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット 能力開発の目標ステージとの対応 2進期～3発展期		
科目概要・キーワード	本授業では、各自の将来を見据えたキャリアプランを構想するための基礎知識を学習します。様々な職域についての仕事内容を学習するとともに、スポーツ活動を通じて得た自分の強みや目標となる職業に就くための方法を考えます。授業形態は演習形式により行います。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 コミュニケーション・職業・目標設定・自己分析		
授業の趣旨	■副題 自己分析と大学生活における段階的目標設定 ■授業の目的 主にスポーツに関する様々な職業における仕事内容や求められる能力について学び、競技引退後のキャリア形成と大学生活での基礎作りの重要性を関連付けられること、自己分析力や自己表現力の基礎を身につけることを目的とします。 ■授業のポイント キャリアデザインとは、自分の仕事人生のプランを自らが主体となり設計していくことです。どのような働き方、仕事内容、その仕事への就き方があるのかを知ることから始まりま		

	す。 同時に、現時点での自己理解を深めていくことが大切です。これらを整理したうえで、大学生活における短・中・長期目標を具体的行動として明確にします。プランは状況により変化していきますが、自己分析と目標設定を行う上での基礎となります。								
総合到達目標	■受講者が、自身のキャリア形成のために、中長期的な目標を設定し、そのために大学生活で実践すべきことを主体的に示せるようになる。 ・様々なキャリアモデル事例を参考に、自身のキャリアデザインのために必要となる知識や修得するスキルについて、関係づけられる。（第4回～9回） ・自身の強み、弱みを主観的、客観的手法により整理し、具体的に述べられる。（第1回、2回、10回～13回） ・中長期的な目標と、現在の状況を比較し、大学生活での行動目標を具体的に述べられる。（第14回、15回） ・グループの仲間との議論や発表を通してコミュニケーションできる。（第2回、3回、10～15回）								
成績評価方法	■課題提出2回（30%）：適用ルーブリックB1・F2 （評価の観点）仕事についてのインタビューや調査を適切にまとめられているか、さらにその結果から自分の意見を述べられているかについて評価します。 （フィードバックの方法）授業内で発表し、学生間での共有をし、その際生じた疑問点について修正を加えます。 ■授業内の課題各回（60%）：適用ルーブリックB1・F2・J1・L1 （評価の観点）主観的・客観的に自身の長所、今後伸ばしていく能力を捉え、それに対する目標設定が適切かを評価します。 （フィードバックの方法）各回および15回目まとめの授業において、振り返りと受講者間での共有を行います。 ■授業参加度（10%） （評価の観点）発言、質問、意見の交換など、授業構築への参加を記録し評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に「講評」を行います。								
履修条件	特にありません。								
履修上の注意点	自分のキャリアデザインを考えます。主体的に取り組んでください。								
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td> ①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法と学習方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） 1年次必修科目「自主創造の基礎2」で学習したキャリアデザインの内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンス内で示した1年次の復習（自主創造の基礎、キャリアデザイン）で解答できなかった部分について自分で理解できるようにまとめる。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ コミュニケーションの重要性① ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「自分のことを話す」作業を行うなかで、受講者が自身の話す能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） テキストp10-11「コミュニケーション力を伸ばす」を読み、双方向の円滑なコミュニケーションに必要なことを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自分が授業で話した内容を見直し、どのような改善点があるかについてまとめる。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ コミュニケーションの重要性② ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「相手の話を聴く」作業を行うなかで、受講者が自身の聞く能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） 「自主創造の基礎2」で学習した反省的実践の基礎2（傾聴力を身につける）の講義ノートを確認し、傾聴のポイントおよび自分の傾聴力について考察する。 </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法と学習方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） 1年次必修科目「自主創造の基礎2」で学習したキャリアデザインの内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンス内で示した1年次の復習（自主創造の基礎、キャリアデザイン）で解答できなかった部分について自分で理解できるようにまとめる。	2	①授業テーマ コミュニケーションの重要性① ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「自分のことを話す」作業を行うなかで、受講者が自身の話す能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） テキストp10-11「コミュニケーション力を伸ばす」を読み、双方向の円滑なコミュニケーションに必要なことを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自分が授業で話した内容を見直し、どのような改善点があるかについてまとめる。	3	①授業テーマ コミュニケーションの重要性② ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「相手の話を聴く」作業を行うなかで、受講者が自身の聞く能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） 「自主創造の基礎2」で学習した反省的実践の基礎2（傾聴力を身につける）の講義ノートを確認し、傾聴のポイントおよび自分の傾聴力について考察する。
回	内容								
1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法と学習方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） 1年次必修科目「自主創造の基礎2」で学習したキャリアデザインの内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンス内で示した1年次の復習（自主創造の基礎、キャリアデザイン）で解答できなかった部分について自分で理解できるようにまとめる。								
2	①授業テーマ コミュニケーションの重要性① ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「自分のことを話す」作業を行うなかで、受講者が自身の話す能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） テキストp10-11「コミュニケーション力を伸ばす」を読み、双方向の円滑なコミュニケーションに必要なことを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自分が授業で話した内容を見直し、どのような改善点があるかについてまとめる。								
3	①授業テーマ コミュニケーションの重要性② ②授業概要 仕事を行う上で重要視されるコミュニケーション能力について学ぶ（B1）。「相手の話を聴く」作業を行うなかで、受講者が自身の聞く能力を評価し、具体的な改善策を示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） 「自主創造の基礎2」で学習した反省的実践の基礎2（傾聴力を身につける）の講義ノートを確認し、傾聴のポイントおよび自分の傾聴力について考察する。								

	④復習（120分） 普段の自分の人の話を聴くときの態度を思い出し、講義ノートを確認たうえでどのような特徴（良い点、改善点）があるのかをまとめる。
4	①授業テーマ セカンドキャリアとデュアルキャリア、働く意味（外部講師） ②授業概要 セカンドキャリアやデュアルキャリアの意味や取り組み事例について学び、受講者がキャリアデザインにあたりその重要性を理解できるようにする（B1）。働く意味について考え、受講者が自身の将来と関連付けて自身の言葉で示せるようにする（B1）。 ③予習（120分） テキストp2-4「キャリアデザインとは」を読み、目標設定の重要性について考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、キャリアデザインの重要性について、自分なりの考えをまとめる。
5	①授業テーマ 様々な仕事を知る①（雇用環境と働き方） ②授業概要 雇用環境について学ぶ。またスポーツ関連の仕事に就く方の事例を参考に雇用形態についても学習し、受講者が将来の目標設定を行ううえで、学習内容について配慮できるようにする（B1）。 ③予習（120分） 厚生労働省ホームページ平成26年就業形態の多様化に関する総合実態調査の概況-就労の実態http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/keitai/14/dl/02-01.pdfを読み、職種別の就労形態について考察をする。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、スポーツ関連の仕事において、どのような雇用形態が考えられるかをまとめる。
6	①授業テーマ 様々な仕事を知る②（業界・業種・職種） ②授業概要 業種、職種について学ぶ。スポーツ関連の仕事に就く方の事例を参考に多様な職種があり、仕事内容も多様であることを学習し、受講者が将来の目標設定を行ううえで、学習内容について配慮できるようにする（B1・J1）。 ③予習（120分） テキストp46-49「業界・業種・職種について考える」を読み、業界・業種・職種の関係について考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、多岐にわたるスポーツに関連する仕事の内容について、自分なりにまとめる。
7	①授業テーマ 興味がある仕事への道を調べる① ②授業概要 事例での紹介や、自分で調べ興味をもった職業から一つ選択し、その職業に就くためにはどのような手順やスキルが必要か調査する（F2・J1）。 ③予習（120分） 第5回、第6回の講義および自身での調査から、現時点で興味のある職業を検討する。 ④復習（120分） 調べた内容を他者に説明するための発表資料を作成する。また質問に回答できるように調べた内容をまとめる。
8	①授業テーマ 興味がある仕事への道を調べる②（発表） ②授業概要 調べた内容について他者にわかりやすく伝えることを意識しながら発表する、他者の発表を聞き理解ができるように質問する（B1）。受講者は、コミュニケーションを行いながら、多様な職業について学ぶことで興味のある職業に就くための方法を具体的に示せるようにする（J1）。 ③予習（120分） 調べた内容を他者に説明するための発表資料を作成する。また質問に回答できるように調べた内容をまとめる。 ④復習（120分） 自身の発表について、不明瞭だった点を再調査し、まとめる。

9	①授業テーマ 自分を知る①（自分の歴史を振り返る） ②授業概要 キャリアデザインの基礎となる「自分の強み」を知るために、過去の出来事や興味を振り返り、まとめることで現在の自分の強み・弱みを主観的に示せるようにする（B1）。 ③予習（120分） テキストp20「自分について考える」を読み、過去の自分と現在の自分の変化について考察する。 ④復習（120分） 将来の目標と、現時点での自分のギャップを把握し、そのギャップを埋めるためには何が必要かを考察し具体的にまとめる。
10	①授業テーマ 自分を知る②（自己評価/他者評価） ②授業概要 親しい他者、あまり知らない他者からどのように見られているか知ること、自分の強み・弱みを客観的な観点から探る。また自分の行動パターンと他者の行動パターンの比較により、多様な価値観や行動パターンを有する社会で人間関係を築くことを配慮できるようにする（B1・L1）。 ③予習（120分） テキストp21「自分について考える」を読み、自分に影響を与えた人物、その人物からどのような影響を受けたのかを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを参考に、自分の行動パターンと過去の出来事、影響を受けた人物との関連を考察し、まとめる。
11	①授業テーマ 大学生活を考える①（社会が求める人材） ②授業概要 採用する立場から職場での人間関係の中で必要な能力を考えることで、自身の問題解決力について客観的に示せるようにする（B1・L1）。 ③予習（120分） テキストp38-41「社会が求める人材」を読み、問題解決のためのプロセスに自分の学生生活における自分の問題・課題を当てはめ考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを参考に、自分の強みを伸ばすためには大学時代にどのような活動や勉強が必要か、実現可能性の高いことを考えまとめる。
12	①授業テーマ 大学生活を考える②（大学生活で何をするか） ②授業概要 履修科目で身につく力を考え、それらが社会とどのようにつながり、社会人生活においてどのように役立つのかを調べ、大学生活がキャリアデザインにどのように関連するかを示せるようにする（F2）。 ③予習（120分） テキストp60-63「社会と学問の関係は？」を読み、現在学んでいる学問が、どのように将来役立つかについて具体的に考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを参考に、自分の弱みを改善するためには大学時代にどのような活動や勉強が必要か、実現可能性の高いことを考えまとめる。
13	①授業テーマ 近い将来を考える①（10年後の自分とそのためのプラン） ②授業概要 今までの講義において考えた自分の興味や強みに基づき、10年後の目標を立て、その目標達成に必要な中期および短期の行動目標・計画を考える（F2）。 ③予習（120分） テキストp66-67「私のキャリアデザインマップ」を読み、遂行力を維持し続けるための方法について現在の自分の立場から具体的に考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを参考に、目標及びそのための計画について、他者にわかりやすく説明できるように、まとめる。
14	①授業テーマ 近い将来を考える②（発表） ②授業概要

	キャリアデザインマップについてのプレゼンテーションを行い、他者からの意見も参考に内容を振り返る。また他者の発表を聴いて感じたこと、印象に残ったことから、自分のキャリアプランにおいて参考になったことを考えられるようにする（F2）。 ③予習（120分） テキストp92-95「発表・プレゼンテーションの仕方」を参考に順序立てた内容かつ人に伝わりやすいプレゼンテーション資料をしっかりと準備する。 ④復習（180分） 講義での感想や他者のアドバイスを、参考となる点をふまえ、修正プレゼンテーション資料をまとめる。
15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 14回の授業で学習したことを総括し、自分の考えをまとめた講義ノートを見直し、初回からのキャリアデザインに関する考え方の変容プロセスを評価できるようにする（F2・J1）。 ③予習（120分） 講義ノートを読み直し、各回の自分の考えを論じられるように準備する。 ④復習（120分） 現時点のキャリアデザインを再検証し、今後の大学生活でやるべきことを宣言する。
関連科目	「アスリートキャリアデザインⅡSSCS3901」を受講するものは、本科目は必修となる。
教科書	ノートを配布します。
参考書・参考URL	楽しいキャリアデザイン（八千代出版）
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 813研究室 mashiko.toshiyuki@nihon-u.ac.jp ■オフィスアワー 月曜昼休み 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ラーニングセンターで対応する。
研究比率	

