



タイトル「**2024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	SSCS2315		
科目名	コーチングのための健康管理の基礎		
担当教員	辰田 和佳子		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	金 1		
講義室	1207	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	専門基礎		
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 DP1-E〔学識・専門技能〕 専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 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。 ■ 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 E1 学識と専門技能（50%） F1 探求と論拠（10%） I1 理解・分析と読解（20%） I3 情報分析（20%）		
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進任期～3発展期		
科目概要・キーワード	本講義では、アスリートの競技力向上に不可欠であるコンディショニングの維持方法と、各年代を対象とした健康維持の方法を軸として進めます。アスリートのコンディショニング維持では、回復を中心に解説を行います。各年代の健康維持については、具体的な運動方法を提示し、各年代に合った運動指導法を資料・視聴覚教材等を用いて学習します。授業形態は講義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ます。 ■キーワード 健康日本21（第2次）・健康管理・コンディショニング・ライフステージ		
授業の趣旨	■副題 健康管理の観点からライフステージや対象者特性ごとの身体的特徴やコーチングの際の配慮を学ぶ ■授業の目的 健康に関する我が国の現状と施策、ライフステージごとの身体的特徴と健康管理についての知識を習得し、各世代を対象とした留意点についてコーチングの観点から自ら説明できる能力を身につけることを目的とします。 ■授業のポイント 競技者、非競技者問わず、健康管理は生涯にわたって重要です。まずは、我が国の健康課題とその解決に向けた取り組みを学びます。また、各ライフステージ（幼児期、児童期、青年期、中高年期）や女性、身体障がい者の身体的特徴や解決すべき課題を理解し、身体活動やスポーツ指導者、支援者の立場から、どのような点に配慮しコーチングしていくことが大切かを考察します。		

総合到達目標	■対象者の特性に応じたコーチングを実施するために、対象者特性に応じた留意点についての基本的な知識を理解し、その留意点をふまえたコーチング方法を考察する。 ・我が国全体の健康課題と取り組みについて、説明できる。（第2回～5回、14回） ・各ライフステージおよび性、障害についての身体的特徴を説明し、対象者に応じたコーチングの留意点を具体的に述べられる。（第6回～15回） ・健康に関する評価法とその改善のための行動を関係づけられる。（第3回、第13～15回）	
成績評価方法	■課題1回（30％）：適用ルーブリックI1・I3 （評価の観点）ある健康情報を例に挙げ、その真偽についての情報を収集し、理解し、評価します。グループディスカッションおよび講義から、自分がまとめた結果が適切であったかを客観的に自己評価します。結果と客観的自己評価が適切かどうかを評価します。 （フィードバックの方法）次週グループワークでのまとめ・発表後、正答を確認しつつ、関連知識についての復習をします。 ■授業内レポート2回（40％）：適用ルーブリックF1・I1 （評価の観点）授業で解説した内容を、自分のコーチングに反映させられているかを論述から評価します。 （フィードバックの方法）次回授業および15回目のまとめの授業で、模範解答を示し、関連知識を復習します。 ■授業内課題2回（30％）：適用ルーブリックE1・I1 （評価の観点）健康管理に関する基本的知識・知識を活用する技能について評価します。 （フィードバックの方法）15回目まとめの授業で、模範解答を示しつつ、関連知識を復習します。	
履修条件	特にありません。	
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（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） 自身の健康管理における問題点を考察する。 ④復習（120分） ガイダンス内で使用した語句について、自分で説明できなかった部分について調べ、まとめる。
	2	①授業テーマ 我が国の健康問題とその対策① ②授業概要 我が国の健康施策である健康日本21（第2次）の目標設定のもととなった現在の健康問題、特に健康格差について学び、受講者が健康格差の実態と要因について説明できるようにする（E1）。 ③予習（120分） ポータルに掲載した国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針「第一 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」を読み、健康増進の方向性について考察する。 ④復習（120分） 健康格差の現状について、自分なりの説明をまとめる。
	3	①授業テーマ 我が国の健康問題とその対策② ②授業概要 健康日本21（第2次）の栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣病及び社会環境の改善に関する目標について学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） ポータルに掲載した各項目の目標値を確認し、目標設定時（平成23年度）の状況を把握する。 ④復習（120分） 学習した生活習慣について、自身の生活を振り返り、どのような問題があるのか自分なりに検討する。

4	①授業テーマ 健康を決定する力（ヘルスリテラシー）① ②授業概要 健康のためには情報に基づく意思決定が重要であること、信頼できる情報とは何かを学び、受講者がその説明をできるようにする（I1・I3）。 ③予習（120分） 健康に関して疑問に思っていること、情報が不明瞭で判断がつかないことをリストにしてくる。 ④復習（120分） 取り上げた健康に関する疑問を自分なりに調べ、まとめる。
5	①授業テーマ 健康を決定する力（ヘルスリテラシー）② ②授業概要 前回の授業で取り上げた課題について、調べた内容を発表する（F1）。調べた内容について個人間で違いがあった場合、その違いはどのように生じたのかを検討する（I1・I3）。 ③予習（120分） 前回の授業で取り上げた健康に関する情報を得て、人に伝えられるようにまとめる。 ④復習（120分） 発表内容について再検証し、修正が必要な場合まとめ直す。
6	①授業テーマ ライフステージと健康①-1（幼児期・学童期） ②授業概要 幼児期および学童期の身体的特徴，健康課題を学ぶ。生活習慣の基礎づくりの時期であり、発達においても個人差の大きいこの幼児期・学童期における配慮点、運動指導の留意点を、受講者が説明することができるようにする（E1）。 ③予習（120分） 文部科学省、「幼児期運動指針」を読み、幼児期を取り巻く社会の現状と課題、運動の意義について考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、幼児期の健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
7	①授業テーマ ライフステージと健康①-2（幼児期・学童期） ②授業概要 幼児期および学童期の身体的特徴，健康課題を学ぶ。また、日本スポーツ協会アクティブチャイルドプログラムを例に子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムを学習し、受講者がこの期の対象者へのコーチングにおける配慮について説明することができるようにする（E1）。授業内課題にて自分の考えをまとめる。 ③予習（120分） 自身の幼児期および児童期の遊びやスポーツ実施の経験が、現在どのようにスポーツ活動に活かされているかを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、幼児期の健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
8	①授業テーマ ライフステージと健康②（思春期・青年期） ②授業概要 思春期および青年期の身体的特徴，健康課題を学ぶ。また、発育・発達段階に応じた運動指導の重要性を学習し、受講者がこの期の対象者へのコーチングにおける配慮について説明することができるようにする（E1）。 ③予習（120分） トレーニング学原論「発育発達段階にあるジュニア期のトレーニングで学んだ各世代の発育過程について、確認しておく。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、思春期・青年期の健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
9	①授業テーマ ライフステージと健康③（中高年期） ②授業概要

	加齢に伴う身体機能や体力の変化、健康課題を学ぶ。また、体力や健康状態についても個人差の大きい中高年期における運動指導の留意点を学習し、受講者がこの期の対象者へのコーチングにおける配慮について説明することができるようにする（E1）。 ③予習（120分） トレーニング学原論「発達段階に応じたトレーニングの特徴」で学んだ各世代の特徴について、確認しておく。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、中高年期健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
10	①授業テーマ 障がい者の健康管理 ②授業概要 障がい者のスポーツ参加の現状と各障害に応じた健康管理の留意点について学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） スポーツ基本法の基本理念を説明できるように確認する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、障がい者健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
11	①授業テーマ 女性の健康管理① ②授業概要 月経を主とした女性の身体的特徴、トレーナビリティについて学び、受講者のその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） 月経とは何か説明できるように確認する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、女性の身体的特徴について、自分なりの説明をまとめる。
12	①授業テーマ 女性の健康管理② ②授業概要 月経周期とパフォーマンス、主に女性競技者における健康問題について学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。授業内課題にて自分の考えをまとめる。 ③予習（120分） 主に女性競技者における健康問題には、どのようなものがあるか、自分なりに調べ考察する（女性は自分自身の経験も踏まえ考察する）。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、主に女性競技者における健康管理の配慮について、自分なりの説明をまとめる。
13	①授業テーマ 競技者の健康管理を考える ②授業概要 競技者は、競技スポーツを行ってない者と比較し、どのような違いがあるのか（ないのか）、コンディショニングにおいて特にどのようなことに留意すべきかを学び、受講者はその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） 自身のコンディション記録をふりかえり、身体の変化とパフォーマンスにはどのような関連があるか自分なりに考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、自身の検診結果やメディカルチェックの結果について、自分なりに説明をまとめる。
14	①授業テーマ 到達度確認テストおよび解説 ②授業概要 14回の授業で学習したことを総括となる到達度確認テストを行う（E1・F1）。 ③予習（180分） 講義ノート全体を読み直し、各回のテーマについて自分なりに論じられるように準備する。 ④復習（120分） 試験の内容を振り返り、自分の知識や考えを再検証し、今後の学習方針を考える。
15	①授業テーマ まとめ

	②授業概要 授業で学習したことを総括し、健康管理に関するまとめを行う（E1・F1）。 ③予習（120分） 講義ノート全体を読み直し、各回のテーマについて自身の健康管理をもとに論じられるように準備する。 ④復習（120分） まとめおよび試験の内容を振り返り、他者へのコーチング以前に、自分自身の健康管理に向けた生活習慣を再検証するとともに、今後の実現可能な目標を具体的に考える。
関連科目	「コーチングのための栄養学（SSCS3628）」を受講する者は、本科目を履修することが望ましい。
教科書	ありません（各回授業用資料をweb上に準備します）
参考書・参考URL	ありません
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 火曜3限。それ以外の時間については、メール等で事前にアポイントメントとることにより、研究室で対応します。
研究比率	

