

科目名	コーチング学特講	担当者	スズキ 鈴木 ツカサ 典	期間	通年	単位数	4
-----	----------	-----	-----------------	----	----	-----	---

【科目概要】

目的	<p>本講座はスポーツ科学の個別学問領域の知見に立脚した「トレーニング理論」を体育・スポーツの指導実践に適用する手段と方法を修得することで、以下の能力を身につけることを目的とする。</p> <p>I. スポーツ科学の個別学問領域（運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学等）の知見に立脚した「トレーニング理論」を説明することができる。【A3-4】</p> <p>II. 「トレーニング理論」に基づいた「実践的トレーニング方法」について、トレーニング計画立案やトレーニング効果（競技力）の評価方法を企画・立案することができる。【A4-4】</p> <p>III. 「実践的トレーニング方法」を体育・スポーツの指導実践に適用する手段と方法を、コーチング学の理論（コーチングとコーチング学の定義、コーチの役割と使命、競技力を養成するための問題解決型思考やPDCA サイクル、コーチングにおけるマネジメント、医・科学情報によるコーチング支援等）に基づいて呈示することができる。【A4-4】【A8-4】</p>		
到達目標	<p>【一般目標（GIO）】</p> <p>スポーツ科学の個別学問領域の知見に立脚した「トレーニング理論」、及びスポーツ実践場面の問題や解決方法と自身のスポーツキャリアを照合し、「実践的コーチング」の手段と方法を修得する。</p> <p>【行動目標（SB0s）】</p> <p>①スポーツ科学の個別学問領域で得られた知見を説明することができる。【知識・想起】</p> <p>②「トレーニング理論」に基づく「トレーニング計画」や「トレーニング効果の評価方法」を形成できる。【技能】</p> <p>③自身が形成した「トレーニング計画」や「トレーニング効果の評価方法」をコーチングの実践場面に適用できる。【技能】、【知識・問題解決】</p>		
学修方略 (方法)	<p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>スポーツ実践場面における指導やトレーニング方法の調査・観察（フィールドワーク）、及び図書館を利用した先行研究に関わる文献検索を含めてレポートを作成する。</p> <p>【学修方略（LS）】</p> <p>「①基本教材及び参考図書等の熟読（自習）（SB0s①）【10時間/レポート1本】」、「②レポート課題に沿った事例あるいはデータの収集と分析（自主研究）（SB0s②&③）【10時間/レポート1本】」、「③レポートの作成（SB0s②&③）【10時間/レポート1本】」、「④manaba folioでの掲示板機能を利用した複数回に渡るレポート添削での教員と受講生とのディスカッション（ディベート）（SB0s②&③）【15時間/レポート1本】」の学修方略により、「トレーニング理論」→「実践的トレーニング方法」→「体育・スポーツの指導実践へのコーチングの適用」について、自身が選択したスポーツ種目をモデルに段階的なレポートを作成する。</p> <p>【学修時間】</p> <p>レポート課題1つにつき、完成までに以下を目安に最低45時間の学修時間を要する。</p> <p>教材の学修：20時間</p> <p>レポート執筆：10時間</p> <p>レポート推敲と最終稿の完成（manaba folioへの提出、教員の添削指導等）：15時間</p>		
スケジュール	<p><前期> ・レポート課題1 締切：7月末（草稿） ★最終稿提出期限=前期締切日</p> <p>・レポート課題2 締切：8月末（草稿） ★最終稿提出期限=前期締切日</p> <p><後期> ・レポート課題1 締切：11月中旬（草稿） ★最終稿提出期限=後期締切日</p> <p>・レポート課題2 締切：12月下旬（草稿） ★最終稿提出期限=後期締切日</p>		
成績評価	種別	割合	評価基準
	レポート	80%	課題に対する妥当性、文献に基づく知見の反映、考察の論理性を中心に評価する。
	観察記録（試験）	20%	草稿段階から最終稿に至るプロセス（manaba folio等によるレポート作成に対する積極的態度等）を評価する。
履修者への要望	<p>①草稿段階からレポートのテーマや構成について、メール等を中心に連絡相談して下さい。</p> <p>②レポートのテーマとして選択するスポーツ種目は自由に選択して問題ありませんが、出来れば、自身が経験したスポーツ種目の方がまとめ易いと考えられます。</p> <p>③レポート作成に際し、基本教材や参考図書はもちろんですが、文献もオンラインによる検索方法の修得も含め、積極的に検索・確認して下さい。なお、引用文献の記載方法等については草稿段階で指示します。</p> <p>④その他、質問等はメール等で連絡して下さい。</p>		

【レポート課題】

基本教材 1	
教材の概要	著者名： 村木征人著 教材名： 「スポーツ・トレーニング理論」 (ブックハウス・エイチディ, 1994年) 4,500円+税
	「トレーニング理論」について、諸外国(米国、ソ連、東欧社会等)と日本の違い、競技者のライフサイクル(発育発達や性差等)との関係、トレーニングの構造や課題(技術的・戦術的側面、筋力、持久力、トレーニング負荷等)、トレーニングの期分け等、全般を網羅した教科書的なテキストである。
参考図書	Neville Cross・John Lyle 編著, 川井昂・澤村博・小山裕三 翻訳監修 「コーチと選手のためのコーチング戦略」 ISBN: 978-4-8429-1455-8 (八千代出版, 2008年) 3,200円+税
履修上のポイント	本課題においてはスポーツ科学の個別科学領域の知見に立脚した「トレーニング理論」について理解を深める。自身が選択したスポーツ種目をモデルとして、「トレーニング理論」に基づく「実践的トレーニング方法」を検討するが、指定した基本教材や参考図書に加え、必要な文献を自身で収集する。文献収集は特に、スポーツ科学の個別科学領域から得られた知見と「トレーニング理論」の対応を確認する上で重要となる。
レポート課題 1	自身が選択したスポーツ種目をモデルとして、「トレーニング理論」に基づくトレーニングの課題と方法を記述しなさい。 留意点: 特に 4、7、8、9、10、11 章のトレーニングの構造、トレーニング課題、トレーニング手段の分類、トレーニング負荷、トレーニング構成の一般原理を熟読し、自身の経験も含めた考察を展開する。
レポート課題 2	レポート課題 1 と同じスポーツ種目を対象として、「トレーニング理論」に基づくトレーニングの期分け、計画、管理について記述しなさい。 留意点: 特に 3、5、6、11、12 章の競技者のライフサイクル、試合日程とトレーニング期分けの諸問題、周期性(期分け)の原理、トレーニング構成の計画・管理を熟読し、対象としたスポーツ種目のトレーニングプラン構築について検討を進める。

基本教材 2	
教材の概要	著者名： 日本コーチング学会編 教材名： 「コーチング学への招待」 ISBN: 978-4-469-26819-5 (大修館書店, 2017年) 2,700円+税
	コーチングとコーチング学、競技力とトレーニングの関係、競技力の養成、競技トレーニングの計画、コーチングにおけるマネジメントや医・科学情報による支援等に関わる知見を網羅した最新のテキストである。
参考図書	基本教材 1 と同じ
履修上のポイント	本課題においては自身が選択したスポーツ種目について、基本教材 1 で学修した「トレーニング理論」、及び「トレーニング方法とトレーニングプラン」を体育・スポーツの指導実践に適用する「コーチング」を検討する。基本教材 1 と同様に指定した基本教材や参考図書に加え、文献収集が必要となり、特に測定結果のフィードバック等、指導実践場面における資料の呈示方法や呈示された資料と学習者の「感性」の関係等については最新の知見を確認することが重要となる。
レポート課題 1	コーチング学の定義、競技力の概念、競技力を養成するためのトレーニングの考え方を踏まえ、自身が選択したスポーツ種目における「トレーニング方法とトレーニングプラン」を指導実践に適用する「コーチング」について記述しなさい。 留意点: 先ず 1~4 章の「コーチングとは何か」、「コーチング学とは何か」、「競技力とトレーニング」、「競技力の養成」を踏まえて、5~6 章の「競技トレーニングの計画」、「試合への準備」について、基本教材 1 の学修(特にレポート課題 2)との対応を図る。
レポート課題 2	自身が選択したスポーツ種目を対象として、コーチングにおけるマネジメント、及び医・科学情報によるコーチング支援について記述しなさい。 留意点: 特に 7~8 章の「コーチングにおけるマネジメント」、「スポーツ医科学、情報によるコーチング支援」を参照し、コーチングにおける組織的なマネジメントと医科学、情報によるコーチング支援について考察を進める。