

2024 年度（令和 6 年度）

シラバス

スポーツ学科
バスケットボールコース

履正社国際医療スポーツ専門学校

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	キャリアプランニング			講師名	浅村・西田・三枝		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般		
授業概要	社会の第一線で活躍している方々の体験談、キャリア形成についての講義、グループワークを通じて、学校生活で学ぶべきことと社会で働く意義や関連性を考え、今後の自らのキャリアを考えるきっかけとすることが出来る。						
到達目標	グループワークを通じ、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞くことによりコミュニケーション力を身に付ける。社会人になるための基礎知識を身に付け就職への意識をもつ。						
回数	講義計画						
第1回	ガイダンス						
第2回	キャリア概論 1						
第3回	キャリア概論 2						
第4回	キャリア概論 3						
第5回	自己紹介						
第6回	グループワーク 1						
第7回	外部講師講演 1						
第8回	グループワーク 2						
第9回	外部講師講演 2						
第10回	グループワーク 3						
第11回	外部講師講演 3						
第12回	グループワーク 4						
第13回	グループ発表						
第14回	発表準備						
第15回	まとめ						
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	グループワーク・発表
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	その他 ()		
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位	
科目名	情報処理			講師名	西田 智佳			
				実務経験				
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	Word・Excelの基本操作を中心に、タイピング練習などパソコンに慣れることから始める。またGmailを使用し、課題は各自メールにて提出。メールの内容はビジネスメールを意識し、作成することで、社会に出たときに役立つスキルを身に付ける。							
到達目標	パソコンへの苦手意識を無くし、Word・Excelの基本操作を覚える。ビジネス文書やビジネスメールの構成を知り、社会に出る準備をしていく。							
回数	講義計画							
第1回	Gmailアドレスの作成／ビジネスメールの作成							
第2回	特殊キーの呼び方と主な要素(その1)／特殊キーの呼び方と主な要素(その2)							
第3回	記号入力と主なショートカットキー							
第4回	タイピングの基本、ホームポジション							
第5回	Excel、Word、PowerPointのすみわけ							
第6回	Wordの画面構成／Wordの基本操作							
第7回	Word文書 “送付状の作成” (形式・拝啓～敬具・記～以上)							
第8回	Excelの画面構成／Excelの基本操作							
第9回	Excel 表の作り方 “同じ幅の表作成”							
第10回	Excel 表の作り方 “違う幅の表作成”							
第11回	Excel 関数について “四則計算”							
第12回	Excel 関数について “SUM関数・AVERAGE関数”							
第13回	Excel 関数について “IF関数”							
第14回	Excel 条件付き書式							
第15回	期末試験							
テキスト	-							
参考文献	-							
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
		授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	サービス接客マナー			講師名	松永 麻由		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般		
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・「学生」から「社会人・組織人」への意識改革からの行動変容。 ・社会人常識を身に付けるとともに、就面接対策を意識しての授業を実施。 ・マナーについて理解し、社会人としての基礎的な立ち居振る舞い、言動について実践できるようにする。 ・社会に出ることへの楽しさを実感する。 						
到達目標	社会人としての挨拶、正しい敬語、言葉づかいを習得し身に付ける。						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション(授業要項・専門学生意識付け) この授業の主旨説明 目標						
第2回	自己紹介の仕方 グループでの紹介						
第3回	社会人と学生の違い						
第4回	働くとは？・挨拶と返事の徹底						
第5回	コミュニケーションの理解・第一印象の重要性 社会人にとって大切であることの理解						
第6回	身だしなみ3要素 表情はコミュニケーションで重要であることの理解						
第7回	大人としての態度・動作、姿勢、立ち居振る舞い① 面接時の入室～座る～挨拶～退室の動作						
第8回	大人としての態度・動作② 名刺交換(名刺とは、受ける、渡す、交換) / 名刺の取り扱い方						
第9回	バーバル(言語的表現) 敬語の確認① 必要性の理解、基本敬語練習問題						
第10回	敬語の確認② 接客用語、その応用						
第11回	電話対応① 言葉遣いの確認、発声練習、口の開き方 / 電話対応の心得						
第12回	電話対応② 電話を受ける(アルバイト先、実習先からの電話想定)						
第13回	電話対応③ 電話をかける(面接日程の確認)						
第14回	接客対応(スポーツ店での接客対応) / グループで役割を決めて練習、他者評価 予約電話対応～来店～おすすめする～購入金銭の授受～お見送り						
第15回	接客対応(ホテルのアスレチックルームの接客対応) グループで役割を決めて練習、他者評価						
テキスト	SIQ 医療スポーツ業界のサービス接客&ビジネスマナー 2021年度版						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位	
科目名	ビジネス実務マナー			講師名	松永 麻由			
				実務経験				
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・「学生」から「社会人・組織人」への意識改革からの行動変容 ・社会人常識を身に付けるとともに、就面接対策を意識しての授業を実施。 ・マナーについて理解し、社会人としての基礎的な立ち居振る舞い、言動について実践できるようにする。 ・社会に出ることへの楽しさを実感する。 							
到達目標	社会人としての挨拶、正しい敬語、言葉づかいを習得し身に付ける。							
回数	講義計画							
第1回	ビジネス文書① ビジネス文書について							
第2回	ビジネス文書② 送付状の書き方							
第3回	社交マナー① 冠婚葬祭・慶事							
第4回	社交マナー② 弔事・お見舞い							
第5回	お客様ご意見対応							
第6回	クレームとは(コンプレインとの違い)							
第7回	謝罪の仕方							
第8回	ビジネスマナー 席次、紹介の仕方							
第9回	ビジネスマナーのロールプレイング① グループで役割分担、A社/B社で実践							
第10回	ビジネスマナーのロールプレイング② グループで役割分担、A社/B社で実践							
第11回	プレゼンテーション① 説明の仕方 シナリオ構築							
第12回	プレゼンテーション② 発表の仕方(立ち居振る舞い、表情、話し方)							
第13回	話の聞き方 (面接時、集団面接、コミュニケーション面接)							
第14回	サービス接客検定 模擬試験 / ビジネス実務マナー検定 模擬試験 問題を通して、ビジネス現場で知っておくべきことを学ぶ							
第15回	テスト前総復習							
テキスト	SIQ 医療スポーツ業界のサービス接客&ビジネスマナー 2021年度版							
参考文献	-							
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	その他 ()			
履修上の注意								
備考								

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ医学			講師名	松井 宏岳		
				実務経験	○		
実務内容	大学やプロチームでトレーナーとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	スポーツと健康の繋がり、スポーツにおける内科的・外科的傷害の学び、その対策と対応ができる知識を養う。						
到達目標	各指導現場における事故・傷害の予測ができ、対応と効果的な対策を構築できる。						
回数	講義計画						
第1回	スポーツと健康						
第2回	内科的障害①						
第3回	内科的障害②						
第4回	女性アスリートの障害						
第5回	スポーツによる精神障害						
第6回	スポーツ外傷・障害 -頭頸部-						
第7回	スポーツ外傷・障害 -上肢-						
第8回	スポーツ外傷・障害 -体幹部-						
第9回	スポーツ外傷・障害 -下肢-						
第10回	コンディショニングについて①						
第11回	コンディショニングについて②						
第12回	救急処置①						
第13回	救急処置②						
第14回	ドーピングについて①						
第15回	ドーピングについて②						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献							
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ科学			講師名	松井 宏岳		
				実務経験	○		
実務内容	大学やプロチームでトレーナーとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	人体のしくみを理解し、トレーニング方法や計画の立案、実践方法を学ぶ。体力面、栄養、精神面の身体作りに必要な様々な知識を養う。						
到達目標	効果的なトレーニングを処方するため、科学的な各要素を理解した上で、プログラミングできる。						
回数	講義計画						
第1回	パフォーマンスの構造						
第2回	トレーニング計画について						
第3回	体力の構成						
第4回	体のしくみ①						
第5回	体のしくみ②						
第6回	体のしくみ③						
第7回	トレーニングの原理原則						
第8回	トレーニング方法論①						
第9回	トレーニング方法論②						
第10回	スキルトレーニング①						
第11回	スキルトレーニング②						
第12回	心のトレーニング①						
第13回	心のトレーニング②						
第14回	スポーツ科学と栄養①						
第15回	スポーツと栄養②						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ心理学			講師名	齊藤 雅子		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	「スポーツ心理学」は、スポーツ活動で生じる現象を対象とし、心理学的方法を用いて研究する学問として発展してきた。近年では、スポーツ選手の競技力向上のみならず、スポーツ現場における様々な問題や日常生活との関連などについても研究が進められている。本講義では、「スポーツ心理学」の理論と実践を紹介し、スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉えることで、受講生が幅広い知見を習得し、実際のスポーツ現場で実践する力を身に付けることを目指す。						
到達目標	スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉えることで、学生が幅広い知見を習得し、実際のスポーツ現場で実践する力を身に付ける。						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション						
第2回	競技生活の心理的サポート						
第3回	メンタルトレーニングに活かすカウンセリング						
第4回	スポーツにおける認知行動技法						
第5回	行動変容技法・目標設定技法						
第6回	ポジティブシンキング(積極的思考法)						
第7回	メンタルトレーニングとその効果						
第8回	メンタルトレーニング演習①(リラクゼーション)						
第9回	メンタルトレーニング演習②(注意集中技法)						
第10回	メンタルトレーニング演習③(イメージ技法)						
第11回	スポーツにおける集団						
第12回	競技心理の諸問題						
第13回	心理テスト法						
第14回	健康スポーツ心理学						
第15回	まとめ・復習						
テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目ⅡⅢ(日本スポーツ協会)						
参考文献	スポーツメンタルトレーニング教本 改訂版(大修館書店) よくわかるスポーツ心理学(ミネルヴァ書房) これから学ぶスポーツ心理学 改訂版(大修館書店)						
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツコーチング論Ⅰ			講師名	三枝 一輝		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	スポーツを通じて豊かな生活が営むことができる社会の実現のために「サポート・貢献」という認識をさせる。授業では、必要なスポーツに関わる基礎知識を総合的に学習し、理解したことを実践できるように意識付けさせる。また、具体例や学生に必要な知識を学習することで将来的に公認スポーツ指導者を目指せるよう基礎知識を身につけさせる。						
到達目標	学生が指導者としての心構え、知識、指導方法を習得する。						
回数	講義計画						
第1回	コーチングとは						
第2回	コーチに求められる役割						
第3回	コーチに求められる知識とスキル						
第4回	対他者力を磨こう						
第5回	対自己力を磨こう						
第6回	暴力・ハラスメントの根絶						
第7回	スポーツインテグリティ						
第8回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任						
第9回	スポーツ仲裁						
第10回	スポーツ倫理						
第11回	時代をリードするコーチング						
第12回	コーチング環境の特徴						
第13回	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング						
第14回	障害者とスポーツ						
第15回	総まとめ						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	スポーツ指導論(メディカルフィットネス協会)						
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツコーチング論Ⅱ			講師名	尾下 雅徳		
				実務経験	○		
実務内容	鍼灸接骨院で勤務後、専門学校勤務スポーツトレーナーとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	スポーツ界は日本および世界の社会情勢と密接に関わるものであり、絶えず変化を遂げている。コーチ育成のためのモデル・コア・カリキュラムにおいて、グッドコーチに求める資質の一つとして「思考・判断」が挙げられているように、今後のスポーツ界を担う指導者には、スポーツに関連する知見を深め、これらの社会変化に対応した人材が求められている。本授業では、スポーツコーチングの視点から、スポーツの意義と価値、スポーツ権、スポーツ自治等に関して理解を深め、スポーツ指導者としての思考力、判断力を養うことを目指す。						
到達目標	コーチングに関する基礎的な知識および好ましいコーチング実践法を理解すること。						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション						
第2回	体育・スポーツの意義および価値						
第3回	コーチング学とは						
第4回	アスリート・センタード・コーチング						
第5回	コーチに必要とされる知識およびスキル						
第6回	スポーツのインテグリティ						
第7回	ガバナンスとコンプライアンス						
第8回	オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方						
第9回	スポーツの文化的特性						
第10回	スポーツ権の内容						
第11回	ユーススポーツのコーチング						
第12回	ハイパフォーマンスコーチング						
第13回	優れた指導者の実践知						
第14回	指導スタイル						
第15回	総まとめ						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	スポーツマネジメント論			講師名	尾下 雅徳		
				実務経験	○		
実務内容	鍼灸接骨院で勤務後、専門学校勤務スポーツトレーナーとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	スポーツは、「する」だけでなく「見る」「支える」といった関わり方がある。いずれの場合においても我々は一人ではスポーツを楽しむことができず、他者の支援が必要となる。スポーツマネジメントは、スポーツクラブ、施設、イベント、チームなどに対して使われる非常に幅広い概念であり、様々な機能を持つ。いずれのケースにおいてもマネジメントの充実が、スポーツの円滑な享受に繋がる。スポーツ組織やマーケティングの構造と合わせてマネジメントを学び、スポーツマネジメントとは何か、効果的なマネジメントを実践するにはどうしたらよいかについて理解を深める。						
到達目標	スポーツに関する様々な仕組みや役割を理解した上でのマネジメント法を理解すること。						
回数	講義計画						
第1回	スポーツマネジメントとは						
第2回	スポーツマネジメントの基礎知識						
第3回	スポーツ組織の仕事						
第4回	スポーツ市場のメカニズム						
第5回	スポーツビジネスの発展						
第6回	プロスポーツの組織化						
第7回	スポーツ組織のビジネス環境						
第8回	スポーツ組織のコントロールシステム						
第9回	スポーツマーケティング・アプローチ						
第10回	スポーツマーケティング・プロセス						
第11回	スポーツプロダクトの概念						
第12回	スポーツサービスの品質管理						
第13回	スポーツのチームメイク						
第14回	スポーツゲームのプロデュース						
第15回	総まとめ						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)	その他 ()		
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング論・実習 I			講師名	藤本 真和		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	トレーニングの基本原則、原則を理解し、パーソナルトレーナーに必要な運動のプログラミングの基礎を学ぶ。その際に必要な運動様式、筋肉の機能(関節の構造を含む)を理解しフォームの違い、重さ、回数、セット数、スピードなどの変数の違いによる効果を学びます。						
到達目標	トレーニングを理論的に理解し、指導・実践につなげる。						
回数	講義計画						
第1回	ガイダンス						
第2回	体力のトレーニング(原理・原則)						
第3回	負荷条件						
第4回	筋活動の収縮様式 ①						
第5回	筋活動の収縮様式 ②						
第6回	筋力トレーニングの効果						
第7回	運動生理(運動の為のエネルギー供給)①						
第8回	運動生理(運動の為のエネルギー供給)②						
第9回	トレーニングの基本動作						
第10回	柔軟性のトレーニング						
第11回	スキルトレーニング ①						
第12回	スキルトレーニング ②						
第13回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系 ①						
第14回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系 ②						
第15回	まとめ						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	ジュニア指導法 I			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	幼少期～ジュニア期に必要なスポーツスキルを実技中心に各種の動きを学ぶ。						
到達目標	バスケットボールのスキルを発達状況に合わせ、簡単なことから徐々に難しい内容に移行し理解を深める。バスケットボールの楽しさを伝える事のできるプログラムが作成できる。						
回数	講義計画						
第1回	ジュニア期のスポーツの考え方と指導者の役割						
第2回	ジュニア期のスポーツの考え方と指導者の役割						
第3回	ジュニアスポーツ指導員の役割						
第4回	子どもの発達とコミュニケーションスキル						
第5回	子どもの発達とコミュニケーションスキル						
第6回	子どもの発達とコミュニケーションスキル						
第7回	動きの発達とスキルの獲得(基本動作の習得)						
第8回	動きの発達とスキルの獲得(基本動作の習得)						
第9回	動きの発達とスキルの獲得(動作の習熟)						
第10回	動きの発達とスキルの獲得(動作の習熟)						
第11回	動きの発達とスキルの獲得(スポーツスキルの上達)						
第12回	動きの発達とスキルの獲得(スポーツスキルの上達)						
第13回	動きの発達とスキルの獲得						
第14回	動きの発達とスキルの獲得						
第15回	指導計画書の作成とプレゼンテーション						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	ジュニア指導法Ⅱ			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	幼少期～ジュニア期に必要なスポーツスキルを実技中心に各種の動きを学ぶ。						
到達目標	トレーニングの理論を理解し、実践する力を養う。 コーディネーショントレーニングのプログラム作成と指導を行う力を身に付ける。						
回数	講義計画						
第1回	運動あそび・ゲームの実際(乳幼児期) 親子あそび・ゲーム						
第2回	運動あそび・ゲームの実際(乳幼児期) 一人のできるあそび・ゲーム						
第3回	運動あそび・ゲームの実際(乳幼児期) グループでのあそび・ゲーム						
第4回	運動あそび・ゲームの実際(児童前期) あそびや運動						
第5回	運動あそび・ゲームの実際(児童前期) 幼少年期に必要とされる動き						
第6回	運動あそび・ゲームの実際(児童前期) 運動あそびやゲームの実際						
第7回	運動あそび・ゲームの実際(児童後期)						
第8回	指導実習						
第9回	指導実習						
第10回	運動あそび・ゲームの実際(青年前期) 基本的な運動組み合わせ						
第11回	運動あそび・ゲームの実際(青年前期) スポーツ種目特有のスキル						
第12回	運動あそび・ゲームの実際(青年前期) コーディネーション						
第13回	指導実習						
第14回	指導実習						
第15回	総まとめ						
テキスト	Reference Book (日本スポーツ協会)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	解剖学			講師名	藤本 真和		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	競技力の向上や指導をする上で、トレーニング効果や障害予防には必要不可欠であることを身体の基礎となる骨格・筋肉の名称と役割を理解させる。また、トレーナー活動でどのように必要な項目なのかを、現場での経験を交えて伝え、能動的な学びへと発展させていくことで、学ぶ習慣やセルフ指導力を高めることを目的とする。						
到達目標	骨格や筋の名称、働きを理解し、トレーニングやケガの際に何が起きているか理解する。						
回数	講義計画						
第1回	ガイダンス(講師紹介、各自己紹介、授業の流れと評価等について)						
第2回	動きの機能解剖学						
第3回	肩甲帯、肩関節 ①						
第4回	肩甲帯、肩関節 ②						
第5回	肘関節						
第6回	手関節、手首関節						
第7回	テスト						
第8回	股関節						
第9回	膝関節						
第10回	下腿						
第11回	足関節						
第12回	足部						
第13回	腰部						
第14回	胸部、頸部						
第15回	まとめ						
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	その他 ()		
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位	
科目名	スカウティング理論			講師名	三枝 一輝			
				実務経験	○			
実務内容	大学のバスケットボールアシスタントコーチとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	バスケットボールデータ集計・分析に必要な基礎的な力、ディスカッション能力の向上をはかり、統計データを見て相手チームの分析を行うことが出来る。講義内で一人一人が自分の役割を理解し、自チーム・相手チームの分析を行う力を身に付け、コミュニケーション力を養う。							
到達目標	全員がバスケットボールにおける、基礎的データ集計、分析能力の定着。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(講義の進め方・評価方法について)							
第2回	グルーピング編成・スカウティングの必要性							
第3回	スカウティング理論ⅠⅡ							
第4回	大学生のゲーム分析①							
第5回	大学生のゲーム分析② ゲーム総括発表							
第6回	データ入力・データ統計							
第7回	Bリーグのゲーム統計・分析①							
第8回	Bリーグのゲーム統計・分析②							
第9回	NCAAのゲーム統計・分析							
第10回	NCAAのゲーム統計・分析							
第11回	EUROリーグのゲーム統計・分析							
第12回	EUROリーグのゲーム統計・分析							
第13回	EUROリーグのゲーム統計・分析							
第14回	EUROリーグのゲーム統計・分析							
第15回	総まとめ							
テキスト								
参考文献	熱血B.League							
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 通年	単位数	8 単位
科目名	バスケットボール実技 I			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	バスケットボールの実技を基礎から応用まで実践的に行う。基本的なオフェンススキルの習得を目指す。1対1で目の前のディフェンスを破るスキルだけでなく、練習中から試合を想定し、裏のスペース、カバーのディフェンスと勝負を挑む。また、個人ディフェンススキルの習得を目指す。チームとして守るために大切な予測とコミュニケーション力を身に付ける。そして、チームの約束事やルールを理解し、実践していく。						
到達目標	培った技術を実践の中で使えるように、練習を積み上げる。 状況判断能力を養い、ディフェンスのミスやスペースの攻め方を習得する。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	Team philosophyの導入 I-1			第16回	体力測定 I-1		
第2回	Team philosophyの導入 I-2			第17回	体力測定 I-2		
第3回	Cutting/Meat/Drive/Finish I ~ボールのもらい方~抜き方~フィニッシュ~			第18回	DEF footwork/Closeout/Jump to the ball I ~手の使い方、足の使い方、バランス、ビジョン~		
第4回	Pass/Catch/Pass variation I ~キャッチ~ボールの動かし方~パスの出し方~			第19回	X-change/Lotation I ~受け渡しのコミュニケーション~		
第5回	On ball pick 2on2 I-1 ~スクリーンの掛け方~			第20回	On ball/Off ball Screenの対応 分解 I		
第6回	On ball pick 2on2 I-2 ~スクリーンの使い方~			第21回	On ball/Off ball Screenの対応 実践 I		
第7回	2on2/3on3/4on4 I ~ハーフコートでスペースを攻める~			第22回	Rebound boxout/DEF contact I		
第8回	Free Brake/Reb~Brake/Restart~Brake I			第23回	Hesitation I ~DEFのかけひき~		
第9回	Early OFF I ~アウトナンバーの攻め方~			第24回	Early DEF I ~アウトナンバーの守り方~		
第10回	System OFF I-1 ~DEFの対応とスペースを見て攻める~			第25回	Zone pless I		
第11回	System OFF I-2 ~終わり方の共通理解、OFF Rebへの入り方~			第26回	Zone DEF I		
第12回	Zone attack I ~Zone DEFの崩し方~			第27回	5on5 I-1 ~片道、1往復~		
第13回	Pless down I ~Zone Plessの崩し方~			第28回	5on5 I-2 ~Situation game(Behind start)~		
第14回	Baseline/Sideline inbounds play I			第29回	5on5 I-3 ~Situation game(Lead start)~		
第15回	Special play I			第30回	5on5 I-4 ~10min game~		
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 通年	単位数	8 単位
科目名	バスケットボール実技Ⅱ			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	バスケットボールの実技を基礎から応用まで実践的に行う。基本的なオフェンススキルの習得を目指す。1対1で目の前のディフェンスを破るスキルだけでなく、練習中から試合を想定し、裏のスペース、カバーのディフェンスと勝負を挑む。また、個人ディフェンススキルの習得を目指す。チームとして守るために大切な予測とコミュニケーション力を身に付ける。そして、チームの約束事やルールを理解し、実践していく。						
到達目標	培った技術を実践の中で使えるように、練習を積み上げる。 状況判断能力を養い、ディフェンスのミスやスペースの攻め方を習得する。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	Team philosophyの導入 Ⅱ-1			第16回	体力測定 Ⅱ-1		
第2回	Team philosophyの導入 Ⅱ-2			第17回	体力測定 Ⅱ-2		
第3回	Cutting/Meat/Drive/Finish Ⅱ ~ボールのもらい方~抜き方~フィニッシュ~			第18回	DEF footwork/Closeout/Jump to the ball Ⅱ ~手の使い方、足の使い方、バランス、ビジョン~		
第4回	Pass/Catch/Pass variation Ⅱ ~キャッチ~ボールの動かし方~パスの出し方~			第19回	X-change/Lotation Ⅱ ~受け渡しのコミュニケーション~		
第5回	On ball pick 2on2 Ⅱ-1 ~スクリーンの掛け方~			第20回	On ball/Off ball Screenの対応 分解Ⅱ		
第6回	On ball pick 2on2 Ⅱ-2 ~スクリーンの使い方~			第21回	On ball/Off ball Screenの対応 実践Ⅱ		
第7回	2on2/3on3/4on4 Ⅱ ~ハーフコートでスペースを攻める~			第22回	Rebound boxout/DEF contact Ⅱ		
第8回	Free Brake/Reb~Brake/Restart~Brake Ⅱ			第23回	Hesitation Ⅱ ~DEFのかけひき~		
第9回	Early OFF Ⅱ ~アウトナンバーの攻め方~			第24回	Early DEF Ⅱ ~アウトナンバーの守り方~		
第10回	System OFF Ⅱ-1 ~DEFの対応とスペースを見て攻める~			第25回	Zone pless Ⅱ		
第11回	System OFF Ⅱ-2 ~終わり方の共通理解、OFF Rebへの入り方~			第26回	Zone DEF Ⅱ		
第12回	Zone attack Ⅱ ~Zone DEFの崩し方~			第27回	5on5 Ⅱ-1 ~片道、1往復~		
第13回	Pless down Ⅱ ~Zone Plessの崩し方~			第28回	5on5 Ⅱ-2 ~Situation game(Behind start)~		
第14回	Baseline/Sideline inbounds play Ⅱ			第29回	5on5 Ⅱ-3 ~Situation game(Lead start)~		
第15回	Special play Ⅱ			第30回	5on5 Ⅱ-4 ~10min game~		
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 通年	単位数	8 単位
科目名	バスケットボール実技Ⅲ			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	バスケットボールの実技を基礎から応用まで実践的に行う。基本的なオフェンススキルの習得を目指す。1対1で目の前のディフェンスを破るスキルだけでなく、練習中から試合を想定し、裏のスペース、カバーのディフェンスと勝負を挑む。また、個人ディフェンススキルの習得を目指す。チームとして守るために大切な予測とコミュニケーション力を身に付ける。そして、チームの約束事やルールを理解し、実践していく。						
到達目標	培った技術を実践の中で使えるように、練習を積み上げる。 状況判断能力を養い、ディフェンスのミスやスペースの攻め方を習得する。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	Team philosophyの導入 Ⅲ-1			第16回	体力測定 Ⅲ-1		
第2回	Team philosophyの導入 Ⅲ-2			第17回	体力測定 Ⅲ-2		
第3回	Cutting/Meat/Drive/Finish Ⅲ ~ボールのもらい方~抜き方~フィニッシュ~			第18回	DEF footwork/Closeout/Jump to the ball Ⅲ ~手の使い方、足の使い方、バランス、ビジョン~		
第4回	Pass/Catch/Pass variation Ⅲ ~キャッチ~ボールの動かし方~パスの出し方~			第19回	X-change/Lotation Ⅲ ~受け渡しのコミュニケーション~		
第5回	On ball pick 2on2 Ⅲ-1 ~スクリーンの掛け方~			第20回	On ball/Off ball Screenの対応 分解Ⅲ		
第6回	On ball pick 2on2 Ⅲ-2 ~スクリーンの使い方~			第21回	On ball/Off ball Screenの対応 実践Ⅲ		
第7回	2on2/3on3/4on4 Ⅲ ~ハーフコートでスペースを攻める~			第22回	Rebound boxout/DEF contact Ⅲ		
第8回	Free Brake/Reb~Brake/Restart~Brake Ⅲ			第23回	Hesitation Ⅲ ~DEFのかけひき~		
第9回	Early OFF Ⅲ ~アウトナンバーの攻め方~			第24回	Early DEF Ⅲ ~アウトナンバーの守り方~		
第10回	System OFF Ⅲ-1 ~DEFの対応とスペースを見て攻める~			第25回	Zone pless Ⅲ		
第11回	System OFF Ⅲ-2 ~終わり方の共通理解、OFF Rebへの入り方~			第26回	Zone DEF Ⅲ		
第12回	Zone attack Ⅲ ~Zone DEFの崩し方~			第27回	5on5 Ⅲ-1 ~片道、1往復~		
第13回	Pless down Ⅲ ~Zone Plessの崩し方~			第28回	5on5 Ⅲ-2 ~Situation game(Behind start)~		
第14回	Baseline/Sideline inbounds play Ⅲ			第29回	5on5 Ⅲ-3 ~Situation game(Lead start)~		
第15回	Special play Ⅲ			第30回	5on5 Ⅲ-4 ~10min game~		
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 通年	単位数	8 単位
科目名	バスケットボール実技Ⅳ			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	バスケットボールの実技を基礎から応用まで実践的に行う。基本的なオフェンススキルの習得を目指す。1対1で目の前のディフェンスを破るスキルだけでなく、練習中から試合を想定し、裏のスペース、カバーのディフェンスと勝負を挑む。また、個人ディフェンススキルの習得を目指す。チームとして守るために大切な予測とコミュニケーション力を身に付ける。そして、チームの約束事やルールを理解し、実践していく。						
到達目標	培った技術を実践の中で使えるように、練習を積み上げる。 状況判断能力を養い、ディフェンスのミスやスペースの攻め方を習得する。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	Team philosophyの導入 IV-1			第16回	体力測定 IV-1		
第2回	Team philosophyの導入 IV-2			第17回	体力測定 IV-2		
第3回	Cutting/Meat/Drive/Finish IV ~ボールのもらい方~抜き方~フィニッシュ~			第18回	DEF footwork/Closeout/Jump to the ball IV ~手の使い方、足の使い方、バランス、ビジョン~		
第4回	Pass/Catch/Pass variation IV ~キャッチ~ボールの動かし方~パスの出し方~			第19回	X-change/Lotation IV ~受け渡しのコミュニケーション~		
第5回	On ball pick 2on2 IV-1 ~スクリーンの掛け方~			第20回	On ball/Off ball Screenの対応 分解IV		
第6回	On ball pick 2on2 IV-2 ~スクリーンの使い方~			第21回	On ball/Off ball Screenの対応 実践IV		
第7回	2on2/3on3/4on4 IV ~ハーフコートでスペースを攻める~			第22回	Rebound boxout/DEF contact IV		
第8回	Free Brake/Reb~Brake/Restart~Brake IV			第23回	Hesitation IV ~DEFのかけひき~		
第9回	Early OFF IV ~アウトナンバーの攻め方~			第24回	Early DEF IV ~アウトナンバーの守り方~		
第10回	System OFF IV-1 ~DEFの対応とスペースを見て攻める~			第25回	Zone pless IV		
第11回	System OFF IV-2 ~終わり方の共通理解、OFF Rebへの入り方~			第26回	Zone DEF IV		
第12回	Zone attack IV ~Zone DEFの崩し方~			第27回	5on5 IV-1 ~片道、1往復~		
第13回	Pless down IV ~Zone Plessの崩し方~			第28回	5on5 IV-2 ~Situation game(Behind start)~		
第14回	Baseline/Sideline inbounds play IV			第29回	5on5 IV-3 ~Situation game(Lead start)~		
第15回	Special play IV			第30回	5on5 IV-4 ~10min game~		
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 通年	単位数	8 単位
科目名	バスケットボール実技V			講師名	浅村 典正		
				実務経験	○		
実務内容	大学のバスケットボールヘッドコーチとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	バスケットボールの実技を基礎から応用まで実践的に行う。基本的なオフェンススキルの習得を目指す。1対1で目の前のディフェンスを破るスキルだけでなく、練習中から試合を想定し、裏のスペース、カバーのディフェンスと勝負を挑む。また、個人ディフェンススキルの習得を目指す。チームとして守るために大切な予測とコミュニケーション力を身に付ける。そして、チームの約束事やルールを理解し、実践していく。						
到達目標	培った技術を実践の中で使えるように、練習を積み上げる。 状況判断能力を養い、ディフェンスのミスやスペースの攻め方を習得する。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	Team philosophyの導入 V-1			第16回	体力測定 V-1		
第2回	Team philosophyの導入 V-2			第17回	体力測定 V-2		
第3回	Cutting/Meat/Drive/Finish V ~ボールのもらい方~抜き方~フィニッシュ~			第18回	DEF footwork/Closeout/Jump to the ball V ~手の使い方、足の使い方、バランス、ビジョン~		
第4回	Pass/Catch/Pass variation V ~キャッチ~ボールの動かし方~パスの出し方~			第19回	X-change/Lotation V ~受け渡しのコミュニケーション~		
第5回	On ball pick 2on2 V-1 ~スクリーンの掛け方~			第20回	On ball/Off ball Screenの対応 分解 V		
第6回	On ball pick 2on2 V-2 ~スクリーンの使い方~			第21回	On ball/Off ball Screenの対応 実践 V		
第7回	2on2/3on3/4on4 V ~ハーフコートでスペースを攻める~			第22回	Rebound boxout/DEF contact V		
第8回	Free Brake/Reb~Brake/Restart~Brake V			第23回	Hesitation V ~DEFのかけひき~		
第9回	Early OFF V ~アウトナンバーの攻め方~			第24回	Early DEF V ~アウトナンバーの守り方~		
第10回	System OFF V-1 ~DEFの対応とスペースを見て攻める~			第25回	Zone pless V		
第11回	System OFF V-2 ~終わり方の共通理解、OFF Rebへの入り方~			第26回	Zone DEF V		
第12回	Zone attack V ~Zone DEFの崩し方~			第27回	5on5 V-1 ~片道、1往復~		
第13回	Pless down V ~Zone Plessの崩し方~			第28回	5on5 V-2 ~Situation game(Behind start)~		
第14回	Baseline/Sideline inbounds play V			第29回	5on5 V-3 ~Situation game(Lead start)~		
第15回	Special play V			第30回	5on5 V-4 ~10min game~		
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	Workout I			講師名	三枝 一輝		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	個人個人のバスケットボールスキルを高めること、ゲームシチュエーションでの状況判断をテーマとし、一人一人のレベルアップにつなげる。また、スキルアップと共に、チーム力向上につなげ、実践で使えるような授業展開にしていく。						
到達目標	試合で使えるスキルを習得し、成功体験を積み上げる。						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション						
第2回	個々で行うDribble Handring Drill						
第3回	個々で行うDribble Handring Drill						
第4回	ペアで行うDribble Handring Drill						
第5回	Dribble motionからの仕掛け						
第6回	Stop motion、Jab 多種のステップからの仕掛け						
第7回	Meet、Dribble～1on1						
第8回	Meet、Dribble～2on2 pick Off ballの動き						
第9回	Pick & Roll～状況判断Drill ①						
第10回	Pick & Roll～状況判断Drill ②						
第11回	Pick & Roll～状況判断Drill ③						
第12回	Pick & Roll～状況判断Drill ④						
第13回	総合Workout ①						
第14回	総合Workout ②						
第15回	総合Workout ③						
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()		
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	ルール・レフリング			講師名	湯浅 剛		
				実務経験	○		
実務内容	日本のトップレフェリーとしてインターハイ、国体、インカレなど多くの試合で活躍						
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールに対する正しい知識やレフリングの基本を学び、バスケットボール技術の理解や審判法の習得に繋げる。 ・JBA元S級レフェリーとしての経験や、JBA元T級インストラクターとしての経験を通じて、学生に対してリアル・タイムで現在のバスケットボールに関わる情報を発信する。 ・コース長とも連携を図りながら、柔軟性を持ってタイムリーに授業を展開する。 						
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを学ぶことにより、実際の自分のプレーや、チームの戦術に生かせるようになる。 ・ゲームがプレーヤーとレフェリーの信頼関係によって、質の高いゲームが成立することを理解する。 						
回数	講義計画						
第1回	審判への関心 「トップ・レフェリーの1日」						
第2回	最近の日本バスケットボール界の変遷						
第3回	新ルールについて(JBA 20200401)						
第4回	バスケットボールの歴史とルールの変遷						
第5回	インテグリティについて						
第6回	テーブル・オフィシャルズの役割						
第7回	JBAプレーコーリング・ガイドライン(20190801) ①						
第8回	JBAプレーコーリング・ガイドライン(20190801) ②						
第9回	JBAプレーコーリング・ガイドライン(20190801) ③						
第10回	審判法・メカニクス・プレゼンテーション(分解練習) ①						
第11回	審判法・メカニクス・プレゼンテーション(分解練習) ②						
第12回	審判法・メカニクス・プレゼンテーション(分解練習) ③						
第13回	審判法・実技(実際のゲームを使って) ①						
第14回	審判法・実技(実際のゲームを使って) ②						
第15回	審判法・実技(実際のゲームを使って) ③						
テキスト	ホイッスル(全員) 教科書はなし						
参考文献	バスケットボール競技規則書、オフィシャルズ・マニュアル(希望者)						
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング実技 I (男子)			講師名	藤元 大詩		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業にてパーソナルトレーナーとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	ウエイトトレーニングに対する正しい知識・基本的なフォームを理解し、実行する。 バスケットボールの競技力を向上させるためのトレーニングプログラムの組み方を知る。						
到達目標	バスケットボールの競技力向上 トレーニングの基本知識の理解						
回数	講義計画						
第1回	ガイダンス						
第2回	筋力トレーニングの基礎知識とプログラム作成						
第3回	筋力トレーニングの実際						
第4回	Max測定 (BP/SQ/C)						
第5回	体力測定 (スプリント/プロアジリティ/レーンアジリティ)						
第6回	体幹トレーニングの実際						
第7回	ウエイトトレーニングの実際 (上肢・胸部)						
第8回	ウエイトトレーニングの実際 (下肢・臀部)						
第9回	ウエイトトレーニングの実際 (背部・肩部)						
第10回	ウエイトトレーニングの実際 (上肢2・胸部2)						
第11回	ウエイトトレーニングの実際 (下肢2・臀部2)						
第12回	ウエイトトレーニングの実際 (背部2・肩部2)						
第13回	プライオメトリクストレーニング						
第14回	前期まとめ						
第15回	テスト前学習						
テキスト							
参考文献							
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング実技 I (女子)			講師名	本田 創大		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業にてパーソナルトレーナーとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	自分のからだを知り、理解し、運動およびトレーニングをすることを楽しむ。バスケットボールに必要なトレーニング方法、動作スキルを理解し、その習得を目指す。						
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 自分のからだを理解し、競技動作に応用できる。 トレーニングの基礎・基本を学習し、実践することができる。 						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション(座学:なぜトレーニングをするのか?)						
第2回	準備運動への理解と実践						
第3回	からだの使い方①						
第4回	からだの使い方②						
第5回	からだの使い方③						
第6回	上半身種目の習得①(押すトレーニング)						
第7回	下半身種目の習得①(スクワット系)						
第8回	上半身種目の習得②(引くトレーニング)						
第9回	下半身種目の習得②(デッドリフト系)						
第10回	全身運動(回旋動作)						
第11回	全身運動(サーキットトレーニング)						
第12回	スピードパフォーマンス						
第13回	競技特異的なトレーニング①						
第14回	競技特異的なトレーニング②						
第15回	前期のまとめ						
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング実技Ⅱ(男子)			講師名	藤元 大詩		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業にてパーソナルトレーナーとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	ウエイトトレーニングに対する正しい知識・基本的なフォームを理解し、実行する。バスケットボールの競技力を向上させるためのトレーニングプログラムの組み方・考え方を学ぶ。選手に対してトレーニングの指導、種目の補助方法を知り、実践する。						
到達目標	バスケットボールの競技力向上 トレーニングの基本知識の理解						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション						
第2回	Max測定(ベンチプレス・スクワット・チンニング)						
第3回	フィジカル測定(プロアジリティ/20mスプリント/垂直跳び)						
第4回	ウエイトトレーニングの実践(押す動作①:胸部・脚部)						
第5回	ウエイトトレーニングの実践(引く動作①:背部・臀部)						
第6回	サーキットトレーニングの実践①						
第7回	サーキットトレーニングの実践②						
第8回	プライオメトリクストレーニング①						
第9回	プライオメトリクストレーニング②						
第10回	プライオメトリクストレーニング③						
第11回	ウエイトトレーニングの実践(押す動作②:胸部・脚部)						
第12回	ウエイトトレーニングの実践(引く動作②:背部・臀部)						
第13回	Max測定(ベンチプレス・スクワット・チンニング)						
第14回	フィジカル測定(プロアジリティ/20mスプリント/垂直跳び)						
第15回	後期まとめ						
テキスト							
参考文献	トレーニング指導者テキスト(実技編・実践編・理論編)						
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)	
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ()			
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング実技Ⅱ(女子)			講師名	本田 創大		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業にてパーソナルトレーナーとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	自分のからだを知り、理解し、運動およびトレーニングをすることを楽しむ。バスケットボールに必要なトレーニング方法、動作スキルを理解し、その習得を目指す。						
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 自分のからだを理解し、競技動作に応用できる。 トレーニングの基礎・基本を学習し、実践することができる。 						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション(座学:前期の復習と後期の概要説明)						
第2回	トレーニング技能の確認						
第3回	ストレングス・パワーテスト						
第4回	ムーブメントスキルテスト						
第5回	自己課題の確認と考察(座学)						
第6回	筋肥大を目的としたトレーニング①						
第7回	筋肥大を目的としたトレーニング②						
第8回	筋肥大を目的としたトレーニング③						
第9回	筋肥大を目的としたトレーニング④						
第10回	筋肥大を目的としたトレーニング⑤						
第11回	競技パフォーマンスへの移行を目的としたトレーニング①						
第12回	競技パフォーマンスへの移行を目的としたトレーニング②						
第13回	競技パフォーマンスへの移行を目的としたトレーニング③						
第14回	競技パフォーマンスへの移行を目的としたトレーニング④						
第15回	後期のまとめ						
テキスト	-						
参考文献	-						
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	エアロビクス I			講師名	入江 則子		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技		
授業概要	音楽のビートに合わせて運動が行えるので、気持ちも弾み、心身ともに高揚した状態を楽しむことができる						
到達目標	ルーティーンを用いグループでの一体感と達成感を味わう						
回数	講義計画						
第1回	エアロビクスダンス 体験①						
第2回	エアロビクスダンス 体験②						
第3回	基本の動作とステップの名前を覚える						
第4回	筋肉の名前を覚えスタティックストレッチとダイナミックストレッチを行う						
第5回	床反力を使いエアロビクスらしく動く						
第6回	フロアーエクササイズを取り入れ競技エアロを体験						
第7回	上肢と下肢の動きを洗練させる						
第8回	運動強度を上げる要因を用いり変化させる						
第9回	リズムを変化させる						
第10回	サーキットエアロを体験する						
第11回	課題の練習①						
第12回	課題の練習② グループワーク						
第13回	課題の練習③ グループワーク						
第14回	課題のコンビネーション 右32→左32→右32→左32 フロアー-EX						
第15回	課題発表						
テキスト	-						
参考文献	日本フィットネス協会 エアロビクスダンスエクササイズの実技指導						
評価方法	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○ 授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()		
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	エアロビクスⅡ				講師名	入江 則子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	様々なコンビネーションを体験し、大筋群をダイナミックかつ明確に動かすことにより筋バランスの良い体を作る									
到達目標	前期で習得したステップから、さらにコンビネーションを高度に変化させエアロビクスの楽しさを味わう									
回数	講義計画									
第1回	前期の復習									
第2回	前期のルーティーンを用いリズムの変化、リードチェンジ、ターンを体験									
第3回	様々なステップを用いたコンビネーション体験①									
第4回	様々なステップを用いたコンビネーション体験②									
第5回	様々なステップを用いたコンビネーション体験③									
第6回	様々なステップを用いたコンビネーション体験④									
第7回	基本のステップを用いコンビネーションを作ろう									
第8回	リズムの変化を用いたコンビネーションを作ろう									
第9回	リードチェンジを用い左右シンメトリーのコンビネーションを作ろう									
第10回	強度を上げる要因を用いる									
第11回	課題に沿ったプログラムを作ろう(グループワーク①)									
第12回	課題に沿ったプログラムを作ろう(グループワーク②)									
第13回	動作の復習、修整、洗練									
第14回	グループワークでの完成へのまとめ									
第15回	グループでの課題発表									
テキスト	-									
参考文献	日本フィットネス協会 エアロビクダンスエクササイズの実技指導									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科	バスケットボール	コース	開講時期	1年 前期	単位数	4 単位
科目名	CPT概論			講師名	宮崎 拓哉		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業でトレーニング指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論		
授業概要	CPT合格に向けての基礎を学ぶ。 身体の基本構造とトレーニングの種類・種目について学び、指導時の着眼点を確認する。 その上で、効果的なトレーニングを実践できる、基礎を身に付ける。						
到達目標	CPTの資格取得を目指す。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	CPTとは？			第16回	身体の基礎(骨・筋肉・肩関節)		
第2回	胸部トレーニング(ベンチプレス・ダンベルフライ・チェストプレス・ペックデック等)			第17回	肩甲骨動作・筋線維組成・筋力トレーニングの効果		
第3回	背部トレーニング(シーティッドロウ・ベントオーバーロウ・ラットプルダウン等)			第18回	筋活動様式		
第4回	肩部トレーニング(ショルダープレス・サイドレイズ・アップライトロウ・シュラッグ)			第19回	神経と筋との関係(運動単位)、肘・腕部関節の動き		
第5回	腕部トレーニング(バーベルカール・トライセプスエクステンション・リストカール)			第20回	エネルギー供給系・腹部解剖		
第6回	腹部トレーニング(クランチ・シットアップ・サイドベント・プランク・レッグレイズ)			第21回	栄養基礎、股関節の解剖		
第7回	臀部+股関節トレーニング(アダクション・アブダクション・スタビリティボール等)			第22回	栄養補給(増量・減量)		
第8回	脚部トレーニング(スクワット・Fスクワット・OHスクワット・スプリットスクワット)			第23回	バイオメカニクス(スクワットを中心として)		
第9回	脚部トレーニング(デッドリフト・ステイフレッグデッド・カーフレイズ等)			第24回	筋力トレーニング管理(プログラム作成、筋力評価)		
第10回	脚部トレーニング(フォワードランジ・サイドランジ・レッグEX・カール)			第25回	パワー・プライオメトリクストレーニングの理論(パワーとは？、SSCの理論、ラントレ理論)		
第11回	パワートレーニング(クリーン&ジャーク)			第26回	プライオメトリクス		
第12回	パワートレーニング(スナッチ・クリーン&ジャーク)			第27回	プライオメトリクス+ラントレーニング		
第13回	有酸素性トレーニング(トレッドミル・エアロバイク)			第28回	心臓血管系・呼吸器系(血液循環・心電図・呼吸について)		
第14回	体力測定(筋持久力テスト・筋力テスト・柔軟性テスト等)			第29回	体力測定(脂肪測定・周囲径測定・足底アライメント・筋弛緩性等)		
第15回	実技テスト(トレーニング実技)			第30回	学期末テスト前まとめ(解剖・生理学等)		
テキスト	パーソナルトレーナーのための基礎知識・JATIトレーニング指導者(実技編)						
参考文献	-						
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	実技(実習)
		授業態度	○	提出物(レポート)		その他()	
履修上の注意							
備考							