



タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**実務経験のある教員による科目**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS2334		
科目名	冬季スポーツ論		
担当教員	鈴木 典		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	木 1		
講義室	1407	単位区分	選,選必
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 D P 1－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。 D P 4－F（探求力・課題解決力）問題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。 D P 4－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レブリック（C R）との関連 E 1 学識と専門技能（40%） F 1 探求と論拠（15%） F 2 課題解決（15%） I 1 理解・分析と読解（30%）		
教員の実務経験	1998年から、財団法人日本オリンピック委員会（JOC）の強化スタッフ（医科学スタッフ）、財団法人全日本スキー連盟（SAJ）の医・トレーナー・科学サポート委員会、科学サポート部会、フィジカルコーチなどを歴任し、スポーツ科学の知見を競技力向上に活かす業務に従事して来ました。本学部のカリキュラムの中核に位置付けられるコーチング学は個別科学の研究成果をスポーツ実践場面に活かす役割を担っています。本授業ではトップアスリートを対象とした科学サポート業務に従事した経験を踏まえ、スポーツ科学の客観的知見を冬季スポーツの実践場面に有効活用する講義を展開します（第2回、第3回、第15回）。		
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 進学期～3 発展期		
科目概要・キーワード	本講義は冬季スポーツに分類される各種目の競技特性論、競技システムとルール、競技会システム、審判法の特徴、冬季スポーツにおける技術、体力、戦術、個々の種目のトレーニング計画などに関連する学習を資料・視覚教材などを用いて行います。これによって冬季スポーツ全般に通底する特性を理解し、冬季スポーツを広い視野で捉え、自らの実践やコーチングに役立つ能力を養います。授業形態は講義により行います。 授業形態は講義形式により行います。なお、授業を補完・代替するため、オンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。 ■キーワード 冬季スポーツ・競技特性論・トレーニング計画・実践とコーチング		
授業の趣旨	■副題 冬季スポーツの科学的知見と自らの競技経験を対応付けて学修し、科学と実践が融和したコーチングを目指しましょう。		

	■授業の目的 冬季スポーツの競技種目特性（ルールや競技規則、競技会開催環境、選手の生理、心理的特性など）に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法（理論知）を自らの競技経験（実践知）と対応付けて学修し、スポーツ科学に立脚した自身の競技力向上やコーチングを実践できる能力の修得を目的とします。 ■授業のポイント 学修の対象は冬季オリンピック、パラリンピックで実施される競技種目を中心とします。選手の競技力を効率よく向上させる上で、理論知と実践知の総括的コーチングが不可欠になります。本授業ではまず冬季スポーツ科学の理論知と自身の競技経験（実践知）を対応付けて学修し、冬季スポーツ科学が競技力向上に寄与する具体的方法を理解します。次いで予習や復習を含め、理論知と実践知が反映したトレーニング方法（競技力向上を効率的に促進するトレーニング方法）、およびトレーニング効果の客観的評価方法（測定や実験など）を学修します。この段階的学修が自身の競技力向上やコーチングに役立つ知識を効率よく修得する上で有益と考えられることから、講義を原則的な授業形態としますが、自身の競技経験やこれまで実践してきたトレーニング方法をまとめた資料作成、および今後のトレーニング計画の提案など、アクティブラーニングの要素も取り入れた授業を展開します。				
総合到達目標	■冬季オリンピック種目を対象とした身体運動の生理的特性、外部環境への生理的適応、心理的特性などに基づく実践的なトレーニングや学習方法にかかわる理論知を修得し、競技経験に基づく実践知と関係づけて理解する。また、オリンピック種目を対象として修得した知識をパラリンピック種目へ適用する。 ・冬季スポーツにおける身体運動のエネルギー獲得代謝について説明できる。（第2～3回） ・冬季スポーツにおける外部環境への生理的適応について説明できる。（第2～3回） ・冬季スポーツ選手の心理的特性について説明出来る。（第3回） ・冬季スポーツ選手の生理的、心理的特性に基づくトレーニングや学習方法を説明できる。（第2～3回） ・冬季オリンピックにおけるスキー種目の競技方法や競技環境に即したトレーニングや学習方法を関係づけて説明できる。（第4～7回） ・冬季オリンピックにおけるスケート種目の競技方法や競技環境に即したトレーニングや学習方法を関係づけて説明できる。（第8～9回） ・冬季オリンピックにおけるボブスレー、リュージュ種目の競技方法や競技環境に即したトレーニングと学習方法を関係づけて説明できる。（第10回） ・冬季パラリンピック発展過程とわが国への影響について説明できる。（第11回） ・冬季パラリンピックにおけるスキー種目の競技方法や競技環境に即したスポーツ科学的方法を関係づけて説明できる。（第12回） ・冬季パラリンピックにおけるアイススレッジホッケー、車いすカーリングの競技方法や競技環境に即したスポーツ科学的方法を関係づけて説明できる。（第13回） ・冬季パラリンピックの沿革を踏まえ、競技力向上を促進するスポーツ科学的方法を総括できる。（第14回） ・自身の競技キャリアに基づく実践知と本授業で修得した理論知を関係づけて、冬季オリンピックとパラリンピックにおける競技力向上方法を総括的に説明できる（第15回）				
成績評価方法	■リアクションペーパー6回（60％）：適用ルーブリック E 1、F 1、F 2 （評価の観点）講義で学修した内容（理論知）と自身の競技経験（実践知）が対応付けて記述されているか、またその対応付けは妥当かどうかを中心として評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に理論知と実践知の対応付けの妥当性、およびトレーニングや運動学習効率を一層、向上させる方法について解説します。 ■総括レポート1回（40％）：適用ルーブリック E 1、I 1 （評価の観点）講義で学修した内容（理論知）と自身の競技経験（実践知）が対応付けて記述されているか、それに基づいた今後のトレーニングや運動学習の指針が明示されているかを中心に評価します。 （フィードバック方法）授業時間中、特に今後のトレーニングや運動学習の指針に関する内容を中心として、補足すべき内容を含めて解説します。				
履修条件	特にありません。				
履修上の注意点	講義を基本的な授業形態としますが、自身の競技経験やこれまで実践してきたトレーニング方法をまとめた資料作成、および今後のトレーニング計画の提案など、アクティブラーニングの要素にも対応できる様、予習と復習を含めて準備して下さい。				
授業内容	<table><tr><th>回</th><th>内容</th></tr><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 本科目の概要、授業の進め方と評価、および学習を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館等にある参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。</td></tr></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 本科目の概要、授業の進め方と評価、および学習を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館等にある参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。
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 本科目の概要、授業の進め方と評価、および学習を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館等にある参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。				

	④復習（120分）講義ノートを確認し、授業の全体像や評価等、自分の学習計画などについて確認する。
2	①授業テーマ 身体運動のエネルギー獲得代謝と体力特性との関係 ②授業概要 担当者の実務経験（トップアスリートを対象としたスポーツ科学サポート・キャリアに基づく、スポーツ生理学の理論と冬季スポーツ競技種目の体力特性との関係）を踏まえて、身体運動のエネルギー獲得代謝（ATP-PCr系、解糖系、酸化系）と種々の冬季スポーツ競技種目における体力特性を対応付けて説明できる(E1、I1)。 ③予習（120分）参考図書の授業テーマに該当する部分を一読し、疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、エネルギー獲得代謝と冬季スポーツ競技選手の体力特性との関係を整理する。
3	①授業テーマ 冬季スポーツ競技選手の生理、心理的特性とトレーニングおよび評価方法 ②授業概要 担当者の実務経験（トップアスリートを対象としたスポーツ科学サポート・キャリアに基づく、スポーツ生理学や心理学の理論と冬季スポーツ競技種目のトレーニング方法との関係）を踏まえて、種々の冬季スポーツ競技選手の生理、心理的特性に基づく有効なトレーニング方法、およびトレーニング効果の客観的評価方法を説明できる(E1、I1)。【リアクションペーパー①】 ③予習（120分）参考図書の授業テーマに該当する部分を一読し、疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、冬季スポーツ競技種目のトレーニングと評価方法に関する要点を整理する。
4	①授業テーマ アルペンスキーの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 アルペンの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。 ③予習（120分）図書やURLを参照し、アルペンスキー競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、アルペンスキーの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
5	①授業テーマ クロスカントリースキーとバイアスロンの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 クロスカントリースキーとバイアスロンの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。【リアクションペーパー②】 ③予習（120分）図書やURLを参照し、クロスカントリースキー競技とバイアスロン競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、クロスカントリースキーとバイアスロンの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
6	①授業テーマ ジャンプとノルディックコンバインドの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 ジャンプとノルディックコンバインドの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。 ③予習（120分）図書やURLを参照し、ジャンプ競技とノルディックコンバインド競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、ジャンプとノルディックコンバインドの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
7	①授業テーマ フリースタイルとスノーボードの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 フリースタイルとスノーボードの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。【リアクションペーパー③】 ③予習（120分）図書やURLを参照し、フリースタイル競技とスノーボード競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、フリースタイルとスノーボードの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。

8	①授業テーマ スピードスケートとショートトラックの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 スピードスケートとショートトラックの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。 ③予習(120分) 図書やURLを参照し、スピードスケート競技とショートトラック競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、スピードスケートとショートトラックの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
9	①授業テーマ フィギュアスケートとアイスホッケーの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 フィギュアスケートとアイスホッケーの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。 ③予習(120分) 図書やURLを参照し、フィギュアスケート競技とアイスホッケー競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、フィギュアスケートとアイスホッケーの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
10	①授業テーマ ボブスレー、リュージュとカーリングの競技方法および選手の生理、心理的特性とトレーニング方法 ②授業概要 ボブスレー、リュージュ、カーリングの競技方法を踏まえ(F2)、選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法を説明できる(E1、I1)。【リアクションペーパー④】 ③予習(120分) 図書やURLを参照し、ボブスレー競技、リュージュ競技、カーリング競技の沿革と競技種目の変遷について整理する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、ボブスレー、リュージュ、カーリングの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法に関する要点を整理する。
11	①授業テーマ 冬季パラリンピック競技大会の発展過程と我が国に及ぼした影響 ②授業概要 冬季パラリンピック競技大会がどのように発展してきたのか、過去のパラリンピック大会を概観し(F1、F2)、特に1996年の長野パラリンピックが我が国の障がい者スポーツに多大な影響を及ぼしたことについて、その範疇が「福祉」から「競技」へと押し広げられた観点に基づいて説明できる(E1、I1)。 アダプテッドスポーツ専門の教員がゲストスピーカーとして講義の一部を担当する。 ③予習(120分) 参考図書の授業テーマに該当する部分を一読し、「パラリンピックと聞いて思い浮かぶことは？」という問いに答えられるように準備する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、冬季パラリンピック競技大会の発展過程と我が国への影響に関する要点を整理する。
12	①授業テーマ 冬季パラリンピック実施競技の競技方法とその特性① ②授業概要 「アルペンスキー」「バイアスロン」「クロスカントリースキー」を取り上げ、競技方法と特性、運営方法等を説明できる(F1、F2)。また、これまでの授業で学修してきた冬季オリンピック実施競技を対象とした様々なスポーツ科学的手法をパラリンピック実施競技に適応させる方法について説明できる(E1、I1)。【リアクションペーパー⑤】 ③予習(120分) 授業の2回目から10回目に学修した内容を整理する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、「アルペンスキー」「バイアスロン」「クロスカントリースキー」の競技方法とその特性に関する要点を整理する。
13	①授業テーマ 冬季パラリンピック実施競技の競技方法とその特性② ②授業概要 「アイススレッジホッケー」「車いすカーリング」を取り上げ、競技方法と特性、運営方法等を説明できる(F1、F2)。また、これまでの授業で学修してきた冬季オリンピック実施競技を対象とした様々なスポーツ科学的手法をパラリンピック実施競技に適応させる方法について説明できる(E1、I1)。 ③予習(120分) 授業の2回目から10回目に学修した内容を整理する。 ④復習(120分) 講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、「アイススレッジホッケー」「車いすカーリング」の競技方法とその特性に関する要点を整理する。
14	①授業テーマ 冬季パラリンピック競技のまとめ ②授業概要 冬季パラリンピック競技大会の発展過程と我が国に及ぼした影響、および競技方法とその特性について総括し、要点をまとめて説明することができる(E1、I1)。【リアクションペーパー⑥】

	アダプテッドスポーツ専門の教員がゲストスピーカーとして講義の一部を担当する。 ③予習（120分）授業の11回目から13回目に学修した内容を整理する。 ④復習（120分）講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、冬季パラリンピック競技大会の発展過程と我が国に及ぼした影響や、競技方法とその特性について整理する。
15	①授業テーマ まとめと授業内レポート ②授業概要 担当者の実務経験（トップアスリートを対象としたスポーツ科学サポート・キャリアに基づく、スポーツ科学の理論知とコーチングにおける実践知との融和）を踏まえて、14回の講義のポイントを授業内レポート（総括レポート）としてまとめ（E1、I1）、冬季オリンピックとパラリンピックの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法について説明できる（F1、F2）。 ③予習（120分）14回分の講義ノートおよびポータルサイトの授業資料を確認し、各回のポイントを整理して総括できるように準備する。 ④復習（120分）まとめと授業内レポートの内容を再確認し、冬季オリンピックとパラリンピックの競技方法、および選手の生理、心理的特性に基づくトレーニング方法の要点を整理する。
関連科目	冬季スポーツ論演習（SSCS3625）
教科書	特に指定しません。
参考書・参考URL	James L. Moeller他著，大西祥平監訳：ウインタースポーツメディシン・ハンドブック，NAP，2006，ISBN 4-931411-60-6 石井清一他編：スキーマの医学，南江堂，1995，ISBN 4-524-20994-8 中野昭一他編：運動とエネルギーの科学，杏林書院，1996，ISBN 4-7644-1030-3
連絡先・オフィスアワー	オフィスアワー 金曜日3時限目 上記以外の時間は日時を調整の上、ラーニングセンター、または研究室で対応します。
研究比率	

