

タイトル「**2022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	SSCS3625		
科目名	冬季スポーツ論演習		
担当教員	鈴木 典		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	金 1		
講義室	1407	単位区分	選,選必
授業形態	演習	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	■DP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。 DP3－G（状況把握力・判断力）自らのおかれた状況、及び自己が帰属する集団の内外の状況を的確に把握し、適切に対応することができる。 DP3－H（理論的思考力・批判的思考力）理路整然とした思考を備えつつ、偏りを排除するための内省をもって、問題・課題を合理的に解決することができる。 DP4－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。 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。 ■CR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（CR）との関連 E1 学識と専門技能（30%） F1 探求と論拠（15%） F2 課題解決（15%） G1 状況把握（20%） H1 論理的思考（10%） I1 理解・分析と読解（10%）		
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方法を演習の授業形態により実践的に学修します（第8回、第9回、第10回、第11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 3 発展期～4 定着期		
科目概要・キーワード	本演習では「冬季スポーツ論」で学習した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等に関する知識を用いて、自分の専門競技種目の特性を他の種目との比較研究などを、調査・発表を中心として深く理解し、自らの実践やコーチングに役立つ能力を養います。		

	授業形態は演習により行います。 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、比較研究、調査・発表、実践とコーチング				
授業の趣旨	■副題 「冬季スポーツ論」で修得した理論知と本演習の比較研究、調査・発表による実践知を結び付け、自身の競技力向上やコーチングを効率よく推進しましょう。 ■授業の目的 「冬季スポーツ論」で学んだ競技特性論やトレーニング計画等（理論知）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を実験、測定、調査などにより学修し（実践知）、自身の競技力向上やコーチングを実践的に推進できる能力の修得を目的とします。 ■授業のポイント 本演習のポイントは演習の授業形態により、トレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法を体験的に学修するところにあります。現在、競技力向上にスポーツ科学を導入することが常識化しているといっても過言ではありませんが、自身の競技力向上やコーチングを効率よく推進させる上で、トレーニングや運動学習の指標を客観的に呈示したり、効果を正確に評価する方法を知っているだけでなく、実践できる能力（コーチングにおけるプレゼンテーション能力を含む）が求められます。本演習では文献検索（理論知の修得）、実験、測定、調査、プレゼンテーションなど（実践知の修得）の実践を通して、アスリートにトレーニングや運動学習の量や強度を客観的に呈示し、さらにその効果を正しく評価する方法を学修します。				
総合到達目標	■冬季スポーツ（冬季オリンピック種目）における自身の専門競技種目の体力特性や運動技能特性に即したトレーニングと学習方法、および効果の評価方法について、文献的検討と演習による生理的特性の評価や体験学習に基づいて客観的に理解し、実践的トレーニングに適用する。 ・冬季スポーツ競技種目の生理的特性や運動技能的特性に基づく実践的トレーニングと学習方法について、文献的検討結果を踏まえて説明できる。（第2～4回） ・文献的検討結果をPCや視聴覚機器などのメディアを用いてプレゼンテーションし、他者と討議することができる。（第5～6回） ・冬季スポーツ競技選手の筋力、筋パワー、筋持久力の測定結果に基づくトレーニング課題を説明できる。（第7回～9回） ・冬季スポーツ競技選手の心・循環機能の測定結果に基づくトレーニング課題を説明できる。（第10～12回） ・生理的特性の評価結果に基づくトレーニング課題について、文献的検討結果も踏まえ、PCや視聴覚機器などのメディアを用いてプレゼンテーションし、他者と討議することができる。（第13～14回） ・本演習での学修内容を踏まえ、競技力向上に必要なトレーニング課題を示し、実践的コーチング方法を説明することができる。（第15回）				
成績評価方法	■文献検索、実験、測定、調査などに関するレポート3回、プレゼンテーション2回（60%）：適用ループリック E 1、F 1、F 2、G 1 （評価の観点）文献検索に基づき、トレーニングや運動学習の指標や評価方法を導き出しているか、実験、測定、調査などが正しく実施されているか、結果と考察が正確に記述されているか、今後の課題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）授業時間中に先ず文献検索に基づく実験、測定、調査などの方法が妥当かどうかを検証し、必要な場合は修正点などを指示します。次いで実験、測定、調査などの結果と考察、および今後の課題を確認し、追加や修正事項を解説します。 ■総括レポート1回（40%）：適用ループリック E 1、H 1、I 1 （評価の観点）演習内容が総括的にまとめられているか、自身の競技力向上やコーチングの方法や課題が実験、測定、調査などの結果に基づいて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）授業時間中に評価の観点に示した2点を中心として、補足すべき内容を含めて解説します。				
履修条件	冬季スポーツ論（SSCS2334）を履修していること。				
履修上の注意点	本授業では理論知と実践知の融和が重要なテーマとなりますが、自身の競技歴、これまで実践して来たトレーニング方法やコーチのアドバイスなどの実践知を常に念頭に置き、その上で理論知と対応付けて行く観点を大切にしてください。				
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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修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)。 </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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修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)。
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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修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、図書館の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など、自身の学修計画について確認する。
2	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生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にかかわる文献的検討（1） ②授業概要 自身の専門競技種目の筋力的特性（筋力、筋パワー、筋持久力など）に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを確認する。 ④復習（120分）文献検索結果とポータルサイトの授業資料を確認し、筋力的特性に即したトレーニング方法と効果の評価方法をまとめる。
3	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生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にかかわる文献的検討（2） ②授業概要 エネルギー獲得代謝からみた自身の専門競技種目の生理的特性（ATP-PCr系、解糖系、酸化系、低酸素環境への生理的適応など）に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを確認する。 ④復習（120分）文献検索結果と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や低酸素環境への生理的適応などに即したトレーニング方法と効果の評価方法をまとめる。
4	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の運動学習、および効果の評価方法にかかわる文献的検討 ②授業概要 自身の専門競技種目の運動学習、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。【レポート作成①】 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを確認する。 ④復習（120分）文献検索結果とポータルサイトの授業資料を確認し、有効な運動学習の方法と効果の評価方法をまとめる。
5	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション（1） ②授業概要 文献的検討結果に基づく専門競技種目の生理的・心理的特性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(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーション資料（Power Pointなど）を作成できる(E1、I1)。 ③予習（120分）プレゼンテーション用ソフトウェア（Power Pointなど）の操作方法を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、プレゼンテーション資料の作成を進める。
6	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション（2） ②授業概要 文献的検討結果に基づく専門競技種目の生理的・心理的特性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(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーションが実施できる(E1、I1)。【プレゼンテーション①】 ③予習（120分）プレゼンテーション用資料（Power Pointなど）を完成させる。 ④復習（120分）プレゼンテーションでの質疑やポータルサイトの授業資料などを確認し、プレゼンテーション資料の補足、訂正などを行う。
7	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（1） ②授業概要 自身の筋力的特性（筋力、筋パワー、筋持久力など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる(F1、F2、G1)。 担当教員の実務経験に基づく解説を踏まえて、筋力的特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）文献的検討に基づく筋力的特性の評価方法と本キャンパスに設置されている測定機器を照合する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、筋力的特性の評価方法を確認する。
8	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（2） ②授業概要 自身の筋力的特性（筋力、筋パワー、筋持久力など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価し(F1、F2、G1)、他の競技種目との比較なども含め、評価結果に基づく今後のトレーニング課題を説明できる(E1、H1)。 担当者の実務経験を踏まえて、筋力的特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）前週の演習内容を踏まえ、筋力的特性の評価に必要な物品、評価手順

	を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、評価結果、および今後のトレーニング課題にかかわるレポートを作成する。
9	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（3） ②授業概要 自身の筋力的特性（筋力、筋パワー、筋持久力など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価し(F1、F2、G1)、他の競技種目との比較なども含め、評価結果に基づく今後のトレーニング課題を説明できる【レポート作成②】(E1、H1)。 担当者の実務経験を踏まえて、筋力的特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）前週の演習内容を踏まえ、筋力的特性の評価に必要な物品、評価手順を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、評価結果、および今後のトレーニング課題にかかわるレポートを追記、訂正して完成する。
10	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（4） ②授業概要 自身の心・循環機能の特性（心拍数、酸素摂取量、低酸素環境への生理的適応など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる(F1、F2、G1)。 担当者の実務経験を踏まえて、心・循環機能の特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）文献的検討に基づくエネルギー獲得代謝（ATP-PCr系、解糖系、酸化系）や低酸素環境への生理的適応などの評価方法と本キャンパスに設置されている測定機器を照合する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、エネルギー獲得代謝や低酸素環境への生理的適応などの評価方法を確認する。
11	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（5） ②授業概要 自身の心・循環機能の特性（心拍数、酸素摂取量、低酸素環境への生理的適応など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる(F1、F2、G1)。 担当者の実務経験を踏まえて、心・循環機能の特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）前週の演習内容を踏まえ、心拍数や酸素摂取量などの評価に必要な物品、評価手順を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、評価結果、および今後のトレーニング課題にかかわるレポートを作成する。
12	①授業テーマ 冬季スポーツ競技種目の生理的特性の評価（6） ②授業概要 自身の心・循環機能の特性（心拍数、酸素摂取量、低酸素環境への生理的適応など）を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価し(F1、F2、G1)、他の競技種目との比較なども含め、評価結果に基づく今後のトレーニング課題を説明できる【レポート作成③】(E1、H1)。 担当者の実務経験を踏まえて、心・循環機能の特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる（E1、H1）。 ③予習（120分）前週の演習内容を踏まえ、心拍数や酸素摂取量などの評価に必要な物品、評価手順を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、評価結果、および今後のトレーニング課題にかかわるレポートを追記、訂正して完成する。
13	①授業テーマ 生理的特性の評価結果に基づくプレゼンテーション（1） ②授業概要 自身の生理的特性の評価と今後のトレーニング課題にかかわるプレゼンテーション資料（Power Pointなど）を作成できる(E1、I1)。 担当者の実務経験を踏まえて、生理的特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けたプレゼンテーション資料を作成できる（E1、H1）。 ③予習（120分）8回目のレポート-1、10回目のレポート-2に基づき、プレゼンテーション資料のまとめ方を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、プレゼンテーション資料の作成を進める。
14	①授業テーマ 生理的特性の評価結果に基づくプレゼンテーション（2） ②授業概要 自身の生理的特性の評価と今後のトレーニング課題にかかわるプレゼンテーションが実施できる【プレゼンテーション②】(E1、I1)。 ③予習（120分）プレゼンテーション用資料（Power Pointなど）を完成させる。 ④復習（120分）プレゼンテーションでの質疑やポータルサイトの授業資料などを確認し、プレゼンテーション資料の補足、訂正などを行う。

	15 ①授業テーマ まとめと授業内レポート ②授業概要 担当教員の実務経験に基づく解説（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、14回の演習の要点を授業内レポート（総括レポート）としてまとめ(E1、H1、I1)、自身の生理・心理的特性の評価に基づく競技力向上方法、および冬季オリンピックとパラリンピック競技種目の実践的コーチングとサポート方法について説明できる(F1、F2)。 ③予習（120分）2回のプレゼンテーション資料、4回のレポート、およびポータルサイトの授業資料を確認し、要点を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を再確認し、冬季オリンピックとパラリンピック競技種目のコーチングとサポートの要点を整理する。
関連科目	冬季スポーツ論（SSCS2334）
教科書	特に指定しません。
参考書・参考URL	青木純一郎他編：高地トレーニングの実践ガイドライン，市村出版，2011，ISBN 978-4-902109-25-2 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 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 石井清一他編：スキーマの医学，南江堂，1995，ISBN 4-524-20994-8 山地啓司著：最大酸素摂取量の科学，杏林書院，1992，ISBN 4-7644-1023-0
連絡先・オフィスアワー	オフィスアワー 開講時に告知します。 オフィスアワー以外の時間は事前に日時を調整し、研究室、またはコモンスペースで対応します。
研究比率	

