

タイトル「**2023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	SSCS3618		
科目名	コーチング演習Ⅳ		
担当教員	上野 広治		
対象学年	4年	開講学期	後期
曜日・時限	水 3		
講義室	1314	単位区分	選
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	専門総合・演習		
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（D P）との関連 DP3－G〔状況把握力・判断力〕 自らの置かれた状況、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〔論理的思考力・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〔探究力・課題解決力〕 問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。 DP5－J〔創造的挑戦力・達成力〕 コンピテンスの開発を生涯にわたり継続して行うことを、自らの思考及び行動のパターンとするとともに、既存のアイデアを革新的かつ創造的に統合し、リスクをとりながら、結果に結び付けることができる。 ■ 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 G1 状況把握（30%） F2 課題解決（30%） H1 論理的思考（10%） I1 理解分析と読解（10%） J1 継続的学修基盤（10%） J2 創造的思考（10%）		
教員の実務経験	オリンピック等の国際大会において競泳日本代表監督として、日本代表チームのコーチングを行って来ました。この経験を活かして、授業を行います（第1回～第15回）。		
成績ターゲット区分	■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	本授業では専門種目におけるコーチング理論を中心に、水泳競技について、コーチとして指導現場で活動するための応用的な考え方やパフォーマンス向上のための個人やチームを対象としたマネジメントを含むコーチング技術を習得するために、実際の指導現場での課題を想定した実践的演習により授業を行います。授業形式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る場合があります。 ■キーワード コーチング能力、コーチング技術、コーチング実践		
授業の趣旨	■副題 多様化するコーチングの現場において、コーチングに関する実践的なメカニズムや課題解決方法について明らかにします。		

	■授業の目的 コーチングを取り巻く環境について考察し、実践を通して実際の指導現場におけるコーチングに関する課題を発見し、その解決策を考察することを目的とします。 ■授業のポイント コーチングについてこれまでの実践や研究成果によって多くの情報が明らかにされ、コーチング理論や知識として提示されてきました。それらの情報をもとに、指導者は競技や個人の特性、目的に応じてそれらの情報を取捨選択し、コーチング対象者に最も適したコーチング方法を構築する必要があります。そこでコーチとしての指導現場を想定し、より実践的な考え方や指導方法を演習形式で学修していくことになります。										
総合到達目標	■コーチングの指導現場における活動のために、実践的な課題設定を行い、その解決策を運用して実践する方法を修得できる。 ・実践現場におけるコーチングの課題について適切に予測することができる。（第2回～第15回） ・設定された課題に対して適切な解決策を調べることができる。（第2回～第15回） ・コーチングの実践を通して、知識の実践的な運用を感じることができる。（第9回～第15回） ・実践結果をもとに手段や方法論について討論することができる。（第9回～第15回） ・コーチングを行うための具体的な手段や方法論について実践できるように準備することができる。（第1回～第15回）										
成績評価方法	■レポート2回（40％）：適応ルーブリック H1・I1・J1・J2 （評価の観点）授業の内容を踏まえて、自身の考えを理論立てて示すことができるかどうかを評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に解説を行います。 ■授業参加度（60％）：適応ルーブリック G1・F2 （評価の観点）授業内で実施する授業シート、及びリアクションシートの内容により授業内容を把握し、建設的な議論ができているかどうか評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に解説を行います。										
履修条件	コーチング学研究法演習(SSCS2317)及びコーチング演習Ⅰ(SSCS2326)・コーチング演習Ⅱ(SSCS2327)・コーチング演習Ⅲ(SSCS3617)を履修していることが望ましい。										
履修上の注意点	水泳の実技を伴います。										
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 ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また、授業の概要やコーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1・J1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習で学習した内容の復習を行う。 ④復習（120分） 自身がこれまで受けてきたコーチングについて整理しておく。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類 ②授業概要 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類について学識を高めるとともに（G1）、コーチング実践を行う上での指導現場に内在する課題について議論を行い（H1）、課題解決のための手段や方法について検討を行う（F2）。その後、導き出された結果から実際の現場を想定して課題について発表をする（G1・J2）。 ③予習（120分） 水泳におけるコーチング問題について1つ挙げてくる。 ④復習（120分） 今回の授業内容を振り返り、まとめておく。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方① ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、クロールと平泳ぎの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の復習しておく。 ④復習（120分） 議論された内容についてA4用紙1枚程度でまとめておく。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方② ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、背泳ぎとバタフライの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また、授業の概要やコーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1・J1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習で学習した内容の復習を行う。 ④復習（120分） 自身がこれまで受けてきたコーチングについて整理しておく。	2	①授業テーマ 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類 ②授業概要 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類について学識を高めるとともに（G1）、コーチング実践を行う上での指導現場に内在する課題について議論を行い（H1）、課題解決のための手段や方法について検討を行う（F2）。その後、導き出された結果から実際の現場を想定して課題について発表をする（G1・J2）。 ③予習（120分） 水泳におけるコーチング問題について1つ挙げてくる。 ④復習（120分） 今回の授業内容を振り返り、まとめておく。	3	①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方① ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、クロールと平泳ぎの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の復習しておく。 ④復習（120分） 議論された内容についてA4用紙1枚程度でまとめておく。	4	①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方② ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、背泳ぎとバタフライの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の
回	内容										
1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う。また、授業の概要やコーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1・J1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲおよびコーチング学研究法演習で学習した内容の復習を行う。 ④復習（120分） 自身がこれまで受けてきたコーチングについて整理しておく。										
2	①授業テーマ 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類 ②授業概要 選手育成に必要なトレーニング、各種トレーニングの目的・方法・種類について学識を高めるとともに（G1）、コーチング実践を行う上での指導現場に内在する課題について議論を行い（H1）、課題解決のための手段や方法について検討を行う（F2）。その後、導き出された結果から実際の現場を想定して課題について発表をする（G1・J2）。 ③予習（120分） 水泳におけるコーチング問題について1つ挙げてくる。 ④復習（120分） 今回の授業内容を振り返り、まとめておく。										
3	①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方① ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、クロールと平泳ぎの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の復習しておく。 ④復習（120分） 議論された内容についてA4用紙1枚程度でまとめておく。										
4	①授業テーマ 指導重要ポイントおよび分析、各種技術習得と改善のための処方② ②授業概要 水泳の指導において重要なポイントをまとめ、背泳ぎとバタフライの技術習得の際に起こりやすい課題に対して、様々な科学的知見から具体的な解決策を議論する（G1・F2）。また、その解決策がどのような科学的根拠に裏付けされているのか議論を行う（H1・I1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅲにおいて学習したスポーツ科学の学問領域内容の										

	復習しておく。 ④復習（120分） 議論された内容についてA4用紙1枚程度でまとめておく。
5	①授業テーマ 水泳の心理学とメンタルトレーニング① ②授業概要 水泳選手が陥りやすいメンタルの状況と、課題を把握する（H1・I1）。そして、それらを解決するために行われている現場におけるメンタルトレーニング方法をまとめ（G1）、どのような研究成果が発表されているのか研究論文検索を行い、資料を収集する（G1）。 ③予習（120分） 水泳選手の心理特性を調べておく。 ④復習（120分） 収集した資料に番号を振り、見返しができるように目録を作成しておく。
6	①授業テーマ 水泳の心理学とメンタルトレーニング② ②授業概要 前回の授業で収集した資料を精査して（H1・I1）、プレゼンテーションとしてまとめ（J2）、他者に発表を行い指導現場に活かす（G1）。これまでの授業内容を基に、水泳の指導現場において、スポーツ科学の必要性についてレポートを作成できる（H1・J1）。 ③予習（120分） これまでの授業資料を用いてレポート作成の準備をしておく。 ④復習（120分） 授業内でのフィードバックを受け、自身がこれまで受けてきたコーチングの振り返りを行う。
7	①授業テーマ 4泳法の復習、スタート ②授業概要 実際のコーチング現場で4泳法、及びスタートを指導できるように、自身が安全で綺麗なスタート動作を実践することができ、指導に必要なコツやカンを見出すことができる（J2）。また、課題解決を達成するための具体的なコーチング手段について自身の経験を踏まえながら議論を行う（F2）。 ③予習（120分） 自身がこれまで受けてきたコーチングの内容を整理しておく。 ④復習（120分） 議論の内容を踏まえて、より具体的な手段について考察しておく。
8	①授業テーマ 4泳法の復習、ターン ②授業概要 実際のコーチング現場で4泳法、及びターンを指導できるように、自身が綺麗なターン動作を実践することができ、指導に必要なコツやカンを見出すことができる（J2）。また、課題解決を達成するための具体的なコーチング手段について自身の経験を踏まえながら議論を行う（F2）。 ③予習（120分） 自身がこれまで受けてきたコーチングの内容を整理しておく。 ④復習（120分） 議論の内容を踏まえて、より具体的な手段について考察しておく。
9	①授業テーマ 個人指導（技術観察、技術指導、メニュー立案） ②授業概要 水泳における個人指導の現場を想定し（G1）、課題に対する解決策を実践する（F2）。 ③予習（120分） 実践計画の内容を確認しておく。 ④復習（120分） 実際に実践した内容についてまとめて、実践計画と比較できるようにしておく。
10	①授業テーマ 集団指導（指導人数、安全確保、集団に対する技術指導、メニュー立案） ②授業概要 水泳における集団指導の現場を想定し（G1）、課題に対する解決策を実践する（F2）。 ③予習（120分） 実践計画の内容を確認しておく。 ④復習（120分） 実際に実践した内容についてまとめて、実践計画と比較できるようにしておく。
11	①授業テーマ 指導法実習① ②授業概要 水泳技術を習得することが目的の選手を対象とした指導を想定し、前回の授業までの実践内容を踏まえて実践する。実施した指導現場の様子をカメラで撮影し、フィードバックを行い（F2・I1）、議論する（G1）。その後、今後の課題に対する解決策の実践計画の修正および変更を検討する（H1・J2）。 ③予習（120分） 実践計画と実施内容を比較してコメントを記載しておく。 ④復習（120分） 自身の考察や他者からの意見、アドバイスをもとに変更や修正された点について、その理由をまとめておく。
12	①授業テーマ 指導法実習② ②授業概要 競技会で優秀な成績を残すことが目的の選手を対象とした指導を想定し、前回の授業までの実践内容を踏まえて実践する。実施した指導現場の様子をカメラで撮影し、フィードバックを行い（F2・I1）、議論する（G1）。その後、今後の課題に対する解決策の実践計画の修正および変更を検討する（H1・J2）。 ③予習（120分） 実践計画と実施内容を比較してコメントを記載しておく。 ④復習（120分） 自身の考察や他者からの意見、アドバイスをもとに変更や修正された点について、その理由をまとめておく。

	13	①授業テーマ トレーニング法の実践<応用編> ②授業概要 年代別による水泳のトレーニング法について実際の指導現場を想定し実践し（G1）、起こりやすい課題に対する解決策を実践する（F2）。 ③予習（120分） 実践計画の内容を確認しておく。 ④復習（120分） 実際に実践した内容についてまとめて、実践計画と比較できるようにしておく。
	14	①授業テーマ コーチング法の実践<応用編> ②授業概要 年代別による水泳のコーチング法について実際の指導現場を想定し実践し（G1）、起こりやすい課題に対する解決策を実践する（F2）。 ③予習（120分） 実践計画の内容を確認しておく。 ④復習（120分） 実際に実践した内容についてまとめて、実践計画と比較できるようにしておく。
	15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 実践した内容について、具体的な手法やその妥当性、効果について指導者の視点から理論的にまとめられたレポートを用いて、授業内で発表する（G1・H1・J1）。 ③予習（120分） これまでの授業で学んだ内容について精査しておく。 ④復習（120分） 授業内でのフィードバックを受け、総括された内容について振り返りを行い、まとめておく。
関連科目	「コーチング演習Ⅲ SSCS3617」（3年次前期配当）および「コーチング演習Ⅴ SSCS4601」（4年次前期配当）は、本講と密接に関係します。	
教科書	(公財)日本水泳連盟編「水泳コーチ教本」、(公財)日本水泳連盟編「水泳指導教本」	
参考書・参考URL	日本コーチング学会 編『コーチング学への招待』（大修館書店、2017年）	
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 授業時に連絡します。	
研究比率		

