

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	SSCS2327		
科目名	コーチング実践演習 I		
担当教員	上野 広治		
対象学年	3年	開講学期	前期
曜日・時限	水 3		
講義室	1402	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（4 0 %） F2 課題解決（2 0 %） H1 論理的思考（1 0 %） I1 理解分析と読解（5 %） J1 継続的学修基盤（5 %） J2 創造的思考（2 0 %）		
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	コーチング学研究法演習、コーチング演習 I・IIの成果を踏まえ、水泳競技について、競技特性に応じたコーチング理論を学び、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、パフォーマンスを獲得するためのコーチング技術及び能力を身に付けることを具体的に実践し、活用できることを目的とします。授業形態は、実際のスポーツ指導現場から見た課題について、演習により行います。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		
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議論を通して明らかにします。		

	■授業の目的 コーチングを取り巻く環境について考察し、討論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 これまで関連する授業の中でコーチングに関する理論や経験知、研究方法などの知識を議論や演習を通して獲得してきました。そこで本講では自身が取り組んでいるもしくは興味のある競技スポーツや一般的なトレーニングに焦点を当て、実際の指導現場で役立つ応用的な考え方や実践方法を演習形式で学修していくことになります。そして学修した内容から自身の意見や一般的な理論、他者の見解を加えて総合的に考察することになります。												
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、実践的に役立つ知識を理解し、その運用方法を修得する。 ・実際の指導現場における様々な問題を列举できる。（第2回～第15回） ・コーチングに関する様々な問題についてその解決策を調べることができる。（第2回～第15回） ・解決策について具体的な手段や方法論について記述することができる。（第9回～第15回） ・課題解決のための具体的な手段や方法論について討議することができる。（第9回～第15回） ・コーチングにおける実践的な知識について状況別やカテゴリー別に類別することができる（第1回～第15回）												
成績評価方法	■レポート2回（40%）：適応ループリック 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%）：適応ループリック 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)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およびⅡ、コーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ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） 自身が最も興味のある競技スポーツの指導方法について調べておく。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 水泳の歴史 ②授業概要 水泳の指導する上で知っておくべき水泳の歴史について学識を高めるとともに（H1）、コーチングを取り巻く現状について討論を行い（J2）、そこから発生するであろう問題点や課題について発表する（F2）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場の現状について討論できるように資料を収集しておく。 ④復習（120分） 他グループの発表から「コーチングの問題点」や「コーチングの課題」を聞いて自身の意見と比較を行う。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 水泳指導者やコーチ1の役割、初心者指導法について ②授業概要 水泳の指導者制度を把握し（G1）、コーチ1の役割や初心者の指導法について説明することができ（J2）、今後の指導者の在り方についてグループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 日本スポーツ協会の指導者養成課程について調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ 水泳の安全 ②授業概要 水泳の指導現場において指導者が学ぶべき安全管理について把握し（G1）、事故を未然に防ぐために必要な能力や環境について、グループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場で起こりうる事故を調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ 水泳・水中運動の特性 ②授業概要 水泳のコーチング現場において指導者が学ぶべきスポーツ科学の学問領域 </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およびⅡ、コーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ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） 自身が最も興味のある競技スポーツの指導方法について調べておく。	2	①授業テーマ 水泳の歴史 ②授業概要 水泳の指導する上で知っておくべき水泳の歴史について学識を高めるとともに（H1）、コーチングを取り巻く現状について討論を行い（J2）、そこから発生するであろう問題点や課題について発表する（F2）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場の現状について討論できるように資料を収集しておく。 ④復習（120分） 他グループの発表から「コーチングの問題点」や「コーチングの課題」を聞いて自身の意見と比較を行う。	3	①授業テーマ 水泳指導者やコーチ1の役割、初心者指導法について ②授業概要 水泳の指導者制度を把握し（G1）、コーチ1の役割や初心者の指導法について説明することができ（J2）、今後の指導者の在り方についてグループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 日本スポーツ協会の指導者養成課程について調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。	4	①授業テーマ 水泳の安全 ②授業概要 水泳の指導現場において指導者が学ぶべき安全管理について把握し（G1）、事故を未然に防ぐために必要な能力や環境について、グループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場で起こりうる事故を調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。	5	①授業テーマ 水泳・水中運動の特性 ②授業概要 水泳のコーチング現場において指導者が学ぶべきスポーツ科学の学問領域
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およびⅡ、コーチング学研究法演習との関連性、学習方法を学ぶ（G1）。 ③予習（120分） コーチング演習Ⅰ・Ⅱ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） 自身が最も興味のある競技スポーツの指導方法について調べておく。												
2	①授業テーマ 水泳の歴史 ②授業概要 水泳の指導する上で知っておくべき水泳の歴史について学識を高めるとともに（H1）、コーチングを取り巻く現状について討論を行い（J2）、そこから発生するであろう問題点や課題について発表する（F2）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場の現状について討論できるように資料を収集しておく。 ④復習（120分） 他グループの発表から「コーチングの問題点」や「コーチングの課題」を聞いて自身の意見と比較を行う。												
3	①授業テーマ 水泳指導者やコーチ1の役割、初心者指導法について ②授業概要 水泳の指導者制度を把握し（G1）、コーチ1の役割や初心者の指導法について説明することができ（J2）、今後の指導者の在り方についてグループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 日本スポーツ協会の指導者養成課程について調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。												
4	①授業テーマ 水泳の安全 ②授業概要 水泳の指導現場において指導者が学ぶべき安全管理について把握し（G1）、事故を未然に防ぐために必要な能力や環境について、グループで議論を行う（F2・H1）。 ③予習（120分） 水泳の指導現場で起こりうる事故を調べておく。 ④復習（120分） 議論された内容に対して、より具体的な仮説を考察する。												
5	①授業テーマ 水泳・水中運動の特性 ②授業概要 水泳のコーチング現場において指導者が学ぶべきスポーツ科学の学問領域												

	について、課題解決のための必要性を説明することができる（I1・F2）。 ③予習（120分） 水泳や水中運動の特性を調べておく。 ④復習（120分） 指導者がスポーツ科学の学問領域を学習する手段について考察する。
6	①授業テーマ 水泳のバイオメカニクス ②授業概要 水泳のコーチング現場において指導者が習得しておくべきバイオメカニクスの知識について学び（G1）、課題解決のための必要性を説明することができる（I1・F2）。 ③予習（120分） 水泳運動中に作用している力を調べておく。 ④復習（120分） 水泳のコーチング現場において必要なバイオメカニクスの知識について整理しておく。
7	①授業テーマ 水泳競技の特性と歴史・組織、競技規則 ②授業概要 水泳競技の特性と歴史、また水泳の組織やプールの規格・競技会の種類など水泳のコーチとなった際に必要な知識について学ぶ。また、各種目別競技規則と専門的な知識についても学び、コーチング現場において、課題解決のためにどのような役割を果たすのか分析することができる（F2）。 ③予習（120分） 各種別の競技規則について調べておく。 ④復習（120分） 授業内で分析された内容を整理しておく。
8	①授業テーマ 水泳の生理学 ②授業概要 コーチとして練習メニューを作成する際に習得しておくべき生理学の知識について学び（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。
9	①授業テーマ 水泳の基礎技術①クロール ②授業概要 実際のコーチング現場でクロールを指導できるように、自身が競技規則に則ったクロールを泳ぐことができ、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。
10	①授業テーマ 水泳の基礎技術②平泳ぎ ②授業概要 実際のコーチング現場で指導できるように、自身が競技規則に則った平泳ぎを泳ぐことができ、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。
11	①授業テーマ 水泳の基礎技術③背泳ぎ ②授業概要 実際のコーチング現場で指導できるように、自身が競技規則に則った背泳ぎを泳ぐことができ、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。
12	①授業テーマ 水泳の基礎技術④バタフライ ②授業概要 実際のコーチング現場で指導できるように、自身が競技規則に則ったバタフライを泳ぐことができ、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。
13	①授業テーマ 水泳のトレーニング法の実践 ②授業概要 水泳のトレーニング法について水中のみならず、陸上でのトレーニング方法も実践することができる（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トレーニ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。
14	①授業テーマ 水泳のコーチング法の実践 ②授業概要 水泳のコーチング方法について、対象者の競技レベルに合わせたコーチン

	グ法をすることができる（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方法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。
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Ⅱ SSCS2327」（2年次後期配当）および「コーチング演習Ⅳ SSCS3618」（3年次後期配当）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	

