



タイトル「**2024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	SSCS2301		
科目名	競技スポーツ実習Ⅲ		
担当教員	宮内 育大		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	月 1		
講義室	1306	単位区分	選
授業形態	実習	単位数	1
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（D P）との関連 DP 2 – A 〔日本の精神文化を理解し多様な価値を受容する姿勢〕 地球的視点で物事を多面的に捉え、異文化との交流の重要性を認識するとともに、異文化との交流を積極的かつ多面的に行い、相互理解を促進し互恵関係を構築することができる。 DP 4 – 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。 DP 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ルーブリック（C R）との関連 A 2 異文化適応（1 0 %） F 1 探究と論拠（1 5 %） F 2 課題解決（1 5 %） I 2 量的分析（6 0 %）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージとの対応 2 進期期～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱでの分析結果を踏まえ、トレーニング分析をさらに充実したものとするために、トレーニング分析報告書の再検討を行い、学習した内容をさらに深めていきます。これらの分析結果については、授業時間内での分析方法及び分析結果に関する反省的議論を通じて、自身のトレーニング実践の中に組み込み、競技力向上に役立てられる能力を養うことを目的とします。授業形態は実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：トレーニング計画、トレーニング分析、反省的議論		
授業の趣旨	■副題 日々のトレーニング内容をトレーニング分析報告書に記載します。また、そのトレーニング内容を分析し、課題を抽出し、改善を図りましょう。 ■授業の目的 自身のトレーニングを分析し、その結果について、他の学生と検討し、自身及び他者のトレーニング計画について改善、立案する能力を養うことを目的とします。 ■授業のポイント 自身の日々のトレーニング内容をトレーニング分析報告書に記載し、その内容を基に授業でトレーニング分析を行います。他者のトレーニング内容と比較し、自身のスポーツのもつトレーニング		

	ニング特性を知り、より効率的で効果的なトレーニング計画を立案します。												
総合到達目標	■競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱで学習したトレーニング分析を自身の競技力向上に寄与するために、トレーニングに必要な要素を理解し、各期ごとでのトレーニング計画を立案し反省的議論をすることができる能力を修得する。 ・競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱで学習した振り返りを行い、トレーニングメニューの分類を分析することができる。(第2回～第4回) ・様々な競技レベルのトレーニング計画を参考に、競技力向上に必要な要素や量的分類を分析し、トレーニングメニューの立案に反映し、期ごとの計画を立案できる能力を修得する。(第5回～第13回) ・他競技の学生と種目横断的に反省的議論ができ、競技特性を理解し、他競技のトレーニングメニューと計画を立案できる能力を修得する。(第5回～第13回) ・本授業であげた目標を振り返りまとめ、自身のトレーニングに反映することができる。(第14回～第15回)												
成績評価方法	■トレーニング分析報告書(60%)：適応ルーブリック I 2 (評価の観点) トレーニング分析報告書の記載内容で評価します。 (フィードバックの方法) 授業時間中に解説を行います。 ■授業シート(40%)：適応ルーブリック A2・F1・F2 (評価の観点) 授業内で実施する授業シートで評価します。 (フィードバックの方法) 授業時間中に解説を行います。												
履修条件	「競技スポーツ実習Ⅰ SSCS 1301」(1年次前期配当)および「競技スポーツ実習Ⅱ SSCS 1302」を履修していることが条件です。												
履修上の注意点	特にありません。												
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 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法を把握する(A2・F1・F2)。 ③予習(60分) シラバスを読み、内容をよく把握しておく。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載項目を確認しておく。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ トレーニング分析報告書の振り返り ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱにおいて用いたトレーニング分析報告書の記載内容について確認し、振り返りを行うことができる(F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱで記載したトレーニング分析報告書の記載内容を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) 振り返りを行った結果に基づき今後のトレーニングに関する改善や課題について確認する。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 詳細なトレーニング分析の方法 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。トレーニングの分析を行うにあたり、競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱよりもさらに詳細に分析するために必要な知識、方法について説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) これまでのトレーニング分析の方法について確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載内容からより詳細に分析に必要な情報を抽出できるように記載内容を確認しておく。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td> ①授業テーマ トレーニング分析の実施 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書・ミクロシートに基づき、自身のトレーニングの概要を説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身のトレーニングの内容やその配分について1週間のサイクルを確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) ミクロサイクルでのトレーニング分析によってどのようなことが明らかになるのかについて確認しておく。 </td></tr> <tr> <td>5</td><td> ①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論① ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と用意したテーマを基に議論することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身の専門とする競技のトレーニングの特性を確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 </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 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法を把握する(A2・F1・F2)。 ③予習(60分) シラバスを読み、内容をよく把握しておく。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載項目を確認しておく。	2	①授業テーマ トレーニング分析報告書の振り返り ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱにおいて用いたトレーニング分析報告書の記載内容について確認し、振り返りを行うことができる(F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱで記載したトレーニング分析報告書の記載内容を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) 振り返りを行った結果に基づき今後のトレーニングに関する改善や課題について確認する。	3	①授業テーマ 詳細なトレーニング分析の方法 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。トレーニングの分析を行うにあたり、競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱよりもさらに詳細に分析するために必要な知識、方法について説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) これまでのトレーニング分析の方法について確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載内容からより詳細に分析に必要な情報を抽出できるように記載内容を確認しておく。	4	①授業テーマ トレーニング分析の実施 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書・ミクロシートに基づき、自身のトレーニングの概要を説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身のトレーニングの内容やその配分について1週間のサイクルを確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) ミクロサイクルでのトレーニング分析によってどのようなことが明らかになるのかについて確認しておく。	5	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論① ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と用意したテーマを基に議論することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身の専門とする競技のトレーニングの特性を確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。
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 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法を把握する(A2・F1・F2)。 ③予習(60分) シラバスを読み、内容をよく把握しておく。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載項目を確認しておく。												
2	①授業テーマ トレーニング分析報告書の振り返り ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱにおいて用いたトレーニング分析報告書の記載内容について確認し、振り返りを行うことができる(F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱで記載したトレーニング分析報告書の記載内容を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) 振り返りを行った結果に基づき今後のトレーニングに関する改善や課題について確認する。												
3	①授業テーマ 詳細なトレーニング分析の方法 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。トレーニングの分析を行うにあたり、競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱよりもさらに詳細に分析するために必要な知識、方法について説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) これまでのトレーニング分析の方法について確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) トレーニング分析報告書の記載内容からより詳細に分析に必要な情報を抽出できるように記載内容を確認しておく。												
4	①授業テーマ トレーニング分析の実施 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書・ミクロシートに基づき、自身のトレーニングの概要を説明することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身のトレーニングの内容やその配分について1週間のサイクルを確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習(60分) ミクロサイクルでのトレーニング分析によってどのようなことが明らかになるのかについて確認しておく。												
5	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論① ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と用意したテーマを基に議論することができる(A2・F1・F2・I2)。 ③予習(60分) 自身の専門とする競技のトレーニングの特性を確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。												

	④復習（60分） 議論により得られた同様の競技特性を持つ競技種目のトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
6	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論② ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と用意したテーマを基に議論することができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） 第5回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた他の競技におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
7	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論③ ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と用意したテーマを基に議論することができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） 第6回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた他の競技におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
8	①授業テーマ トレーニング分析に関するフィードバック① ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。また、これまでのトレーニング内容をマクロシートを用いてまとめ、そのトレーニングの流れについて説明することができる。さらに同様の競技種目特性を持つ競技を専門とする学生と反省的議論を行い自身のトレーニングの流れについて振り返ることができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） これまでの自身のトレーニング内容をまとめておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） マクロサイクルでのトレーニング分析によって同様の競技、及び競技特性を持つ競技種目間についてどのような相違が見られるかについて確認しておく。
9	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論④ ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生とテーマを設定し議論することができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） 第8回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた同様の競技特性を持つ競技種目におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
10	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論⑤ ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生とテーマを設定し議論することができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） 第9回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた同様の競技特性を持つ競技種目におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
11	①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論⑥ ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生とテーマを設定し議論することができる（A2・F1・F2・I2）。 ③予習（60分） 第10回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた同様の競技特性を持つ競技種目におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。

	12 ①授業テーマ トレーニング分析の実施と結果に関する議論⑦ ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い、その結果について、自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生とテーマを設定し議論することができる（A 2・F 1・F 2・I 2）。 ③予習（60分） 第11回講義で行われた議論内容を踏まえ同様の競技特性を持つ競技種目間でのトレーニング内容の相違を整理しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 議論により得られた同様の競技特性を持つ競技種目におけるトレーニングに関する情報と自身のトレーニング内容との相違点を確認しておく。
	13 ①授業テーマ トレーニング分析に関するフィードバック② ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。また、これまでのトレーニング内容をマクロシートを用いてまとめ、そのトレーニングの流れについて説明することができる。さらに自身と同様もしくは同様の競技特性を持つ競技種目を専門とする学生と反省的議論を行い自身のトレーニングの流れについて振り返ることができる（A 2・F 1・F 2・I 2）。 ③予習（60分） 議論を始めてからのトレーニング内容をまとめておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） マクロサイクルでのトレーニング分析について第8回講義で行われた分析との相違点を整理しておく。
	14 ①授業テーマ トレーニング分析の反省的実践の総括 ②授業概要 1週間のトレーニング内容をミクロシートを用いて作成できる。記載したトレーニング分析報告書について、これまでの記載内容を整理し、その内容について総括することができる（A 2・F 1・F 2・I 2）。 ③予習（60分） ここまで記載した全てのトレーニング分析報告書の内容を確認しておく。1週間のトレーニング分析報告書を記載する。 ④復習（60分） 総括された内容についてどのように自身のトレーニングに反映されたかについて整理しておく。
	15 ①授業テーマ まとめ ②授業概要 競技スポーツ実習Ⅲで学んだ内容についてまとめを行い、トレーニング分析の方法論についてまとめることができる（A 2・F 1・F 2・I 2）。 ③予習（60分） 総括し整理された分析結果に基づき自身のトレーニングについて改善点及び問題点を確認しておく。 ④復習（60分） 競技スポーツ実習Ⅰ・Ⅱの際に記載したトレーニング分析報告書も含めて分析結果をまとめておく。
関連科目	「競技スポーツ実習Ⅰ SSCS 1301」（1年次前期配当）および「競技スポーツ実習Ⅱ SSCS 1302」（1年次後期配当）は、本講と密接に関係します。
教科書	
参考書・参考URL	
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 開講時に告知します。
研究比率	

