



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	SSCS2331		
科目名	個人スポーツ論		
担当教員	森長 正樹		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	火 1		
講義室	1207	単位区分	
授業形態	講義	単位数	
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値と実践地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]問い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主に、オープンエンドな問題・課題にこた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ルーブリック（C R）との関連 E 1 学識と専門技能（40%） F 1 探求力（20%） F 2 課題解決（20%） H 1 理解力・分析力（20%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット 能力開発目標ステージとの対応 2 進行期 ～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	本授業は、個人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、個人スポーツにおける技術、体力、戦術など個々の種目のトレーニング計画などに関する学習を行う。これによって個人スポーツ全般に通底する特性を理解し、個人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てることを目的とする。授業形態は講義とし、資料・視聴覚教材も使用して実施する。なお、授業の一部を補完・代替するためオンライン授業（オンデマンド型・ライブ型）を取り入れる場合があります。 ■【キーワード】個人スポーツ・トレーニング方法・競技システム・スポーツ科学		
授業の趣旨	■副題 個人スポーツ全般に通底する特性を理解する。 ■授業の目的 自身のスポーツ実践やコーチングに役立つ知識を習得するために、個人スポーツ全般に通底する特性を理解し、スポーツ科学に則したトレーニング方法を学修する。 ■授業のポイント 個人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、個人スポーツにおける技術、体力、戦術など個々の種目のトレーニング計画などの学習と、自らの実践やコーチングに対する省察を関連づけて考察することで個人スポーツを広い視野で捉えながら理解を深める。		

総合到達目標	■個人スポーツ全般に通底する特性を知り、個人スポーツの実践やコーチングに有用するために、個人スポーツに分類されるスポーツ種目の競技特性や競技会システム、審判法やトレーニング特性を説明できる能力を修得する。 ・個人スポーツの概念、特性を説明できる。（第1回～第2回） ・個人スポーツにおける競技力向上のためのトレーニング方法やコーチング法、評価方法を説明できる。（第3回～第13回） ・本授業での学習内容を自身の競技力向上やコーチングに適用させて説明できる。（第14回～第15回）	
成績評価方法	リアクションペーパー4回（60%）適用ルーブリック E1 （評価の観点）大きく4つに分類された個人スポーツ種目に対し、それぞれの違いや共通点などの比較からそれらの特性を理解できているかを評価します。 （フィードバックの方法）次回授業時にまとめた内容を解説します。良い内容のものを紹介し、全体で共有することで次回の省察に繋げる。 授業内レポート1回（40%）適用ルーブリック F1 F2 H1 （評価の観点）授業で学修した個人スポーツ種目の特性を生かして自らの実践への関連付けやコーチングへの示唆が来ているかを評価します。 （フィードバックの方法）実例を紹介して実践やコーチングへの示唆について確認する。	
履修条件	特にありません。	
履修上の注意点	この個人スポーツ論を履修していなければ、個人スポーツ論演習を履修することは出来ません。	
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス（授業概要及び授業の進め方の説明） ②授業概要 本科目の概要、授業の進め方と評価及び受講における留意点などについて説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（120分） シラバスの内容を確認し、文献などから授業の全体像を把握しておく。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、自身の学習計画などを確認する。
	2	①授業テーマ 個人スポーツの特性 ②授業概要 個人スポーツの定義、特性、種目についての学識を深めるとともに、それらの内容を説明できるようにする。 ③予習（120分） 図書等を参照し、個人スポーツに分類される競技種目を確認しておく。 ④復習（120分） 講義ノート及びポータルサイトで授業資料を確認し、個人スポーツの特徴や種目について確認する。
	3	①授業テーマ 測定競技（陸上競技）の個人スポーツ ②授業概要 陸上競技における個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分） 図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分） 講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての陸上競技の特徴をまとめる。
	4	①授業テーマ 測定競技（競泳）の個人スポーツ ②授業概要 競泳における個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分） 図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分） 講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての競泳の特徴をまとめる。
	5	①授業テーマ 測定競技（その他）の個人スポーツ ②授業概要 自転車競技やスキー、スケートなどにおける個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分） 図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分） 講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての自転車競技やスキー、スケートなどの特徴をまとめる。
	6	①授業テーマ 測定競技の個人スポーツ（全般）まとめ ②授業概要 個人スポーツに分類される測定競技について各種目に共通する特徴的な強化

	方法やコーチング法、競技システムなどを自身の競技力向上やコーチングに適用させて説明することができるようにする。 ③予習（120分）授業の3回目から5回目に学修した内容を整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、測定競技における個人スポーツとしての特徴をまとめる。
7	①授業テーマ 対面競技（球技）の個人スポーツ ②授業概要 球技における個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての球技の特徴をまとめる。
8	①授業テーマ 対面競技（格闘技）の個人スポーツ ②授業概要 格闘技における個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての格闘技の特徴をまとめる。
9	①授業テーマ 対面競技（その他）の個人スポーツ ②授業概要 剣道やフェンシングなどにおける個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての剣道やフェンシングなどの特徴をまとめる。
10	①授業テーマ 対面競技の個人スポーツ（全般）まとめ ②授業概要 個人スポーツに分類される対面競技について各種目に共通する特徴的な強化方法やコーチング法、競技システムなどを自身の競技力向上やコーチングに適用させて説明することができるようにする。 ③予習（120分）授業の7回目から9回目に学修した内容を整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、対面競技における個人スポーツとしての特徴をまとめる。
11	①授業テーマ 採点競技（体操競技）の個人スポーツ ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて説明された体操競技における個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしての体操競技の特徴をまとめる。
12	①授業テーマ 採点競技（フィギュアスケート）の個人スポーツ ②授業概要 フィギュアスケートにおける個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしてのフィギュアスケートの特徴をまとめる。
13	①授業テーマ 採点競技（その他）の個人スポーツ ②授業概要 シンクロナイズドスイミングや新体操などにおける個人スポーツとしての特徴を把握し、競技システムや評価、トレーニング方法やコーチング法など全般的に説明することができるようにする。 ③予習（120分）図書等を参照し、授業テーマに該当する疑問点などについて整理する。 ④復習（120分）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、個人スポーツとしてのシンクロナイズドスイミングや新体操などの特徴をまとめる。
14	①授業テーマ 採点競技の個人スポーツ（全般）まとめ ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて説明された個人スポーツに分類される採点競技について各種目に共通する特徴的な強化方法やコーチング法、競技システムなどを自

	身の競技力向上やコーチングに適用させて説明することができるようにする。 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）講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、採点競技における個人スポーツとしての特徴をまとめる。
15	①授業テーマ まとめと授業内レポート ②授業概要 14回分の講義ノート及びポータルサイトの資料を基に授業内レポート（総括レポート）としてまとめ、個人スポーツの概念や特性、トレーニング方法やコーチング法、評価方法を説明し、また、自身の競技力向上やコーチングに適用させて説明することができるようにする。 ③予習（120分）14回分の講義ノートやポータルサイトの授業資料を確認し、各回のポイントをまとめ、総括できるように準備する。 ④復習（120分）授業内レポートの内容を再確認し、個人スポーツの競技システムや競技方法、審判法に基づくトレーニング方法の要点を整理する。
関連科目	個人スポーツ論演習（SSCS 3622）
教科書	特にありません。
参考書・参考URL	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知する。 ■オフィスアワー 月曜 5 限 それ以外の時間については可能な限り研究室で対応する。
研究比率	

