



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	SSCS1301		
科目名	競技スポーツ実習 I		
担当教員	上原 優香		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	月 2		
講義室	1308	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	総合基礎		
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 DP2-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。 DP4-F〔探求力・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。 ■ 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 A2異文化適応-10% F1探究と論拠-15% F2課題解決-15% I2量的分析-60%		
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対応 2 進行期～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	自身のスポーツ実践活動を対象として、その活動の具体的内容を、トレーニング学的な観点から分析し、反省的实践を行います。これらの活動内容を本学部が指定するトレーニング分析報告書に記載し、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、自身の競技力向上に寄与しうる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 自身のトレーニングを分析し、その結果について種目横断的に検討することにより自身のトレーニング計画について改善を行うことができるようになる。 ■授業の目的 トレーニング内容の分析方法及び分析結果に関する反省的議論を通じて、自身の競技力向上に寄与しうる力を養うことを目的とします。 ■授業のポイント トレーニング分析報告書を毎日記入することにより、自身の行なっているトレーニング内容を整理し振り返る習慣をつけ、反省的実践に活かします。また、トレーニング分析報告書に記載した内容を、ミクロシート、マクロシートを含めてトレーニング学的な観点から量的に分析		

	をし、それを元にグループディスカッションによる反省的議論を通して、自らの競技力向上に寄与しうる力を身につけます。														
総合到達目標	■実際のトレーニングを量的観点から分析した結果を自身のトレーニングに反映し自身の競技力向上に寄与するために、トレーニング分析の方法を理解する。またトレーニングの分析方法や分析結果についての反省的議論ができる能力を修得する。 ・トレーニングの量的分析の方法を説明できる。（第2回～第15回） ・様々な競技の学生と種目横断的に反省的議論ができる。（第5回～第13回） ・分析した結果を自身のトレーニングに反映することができる。（第8回、第13回、第14回）														
成績評価方法	■実習ノート（60%） 適用ルブリック I2 （評価の観点）毎日のトレーニング内容をトレーニング分析報告書にきちんと記述できているかどうか、また量的観点からトレーニング分析シートを用いてトレーニング内容を分析できているかについて評価を行います。 （フィードバック方法）毎授業時間中にチェックをします。 ■授業参加度（40%） 適用ルブリック A2 F1 F2 （評価の観点）グループディスカッションでの発言やテーマに沿った議論内容かどうかなど、総合的に評価を行います。 （フィードバック方法）各発表後に講評を行います。														
履修条件	特にありません。														
履修上の注意点	特にありません。														
授業内容	<table><tr><th>回</th><th>内容</th></tr><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い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。 ③予習（60分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（60分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、自身の専門とする競技や興味のある競技についてのトレーニングの実際を確認しておく。</td></tr><tr><td>2</td><td>①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法① ②授業概要 トレーニングの分析報告書の具体的な記載例を参考に(A2)、トレーニング分析報告書の記載内容について説明することができるようになる(F1,2)。 ③予習（60分） 自身のトレーニングについてその構成要素を確認しておく。 ④復習（60分） トレーニング分析報告書の記載内容についての具体例を確認しておく。</td></tr><tr><td>3</td><td>①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法② ②授業概要 トレーニングを行う上で必要な具体的な目標の立て方について説明し(F1,2)、実際に目標を設定し分析報告書に記載することができるようになる(I2)。 ③予習（60分） 1週間分のトレーニング分析報告書を記載しておく。 ④復習（60分） 立てた目標について自身の競技レベルを考え、他のトレーニングについてもより具体的な数値目標等を確認し記載しておく。</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 自身のトレーニング分析報告書に基づき、指定のトレーニング分析シート（ミクロ）を用いた分析について説明する(F1,2)(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。 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。またグループディスカッションではどのような内容が議論できるかとまとめておく。</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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 自身の専門とするスポーツのトレーニングの特性を確認しておく。 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。</td></tr><tr><td>6</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② ②授業概要 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ように</td></tr></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い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。 ③予習（60分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（60分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、自身の専門とする競技や興味のある競技についてのトレーニングの実際を確認しておく。	2	①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法① ②授業概要 トレーニングの分析報告書の具体的な記載例を参考に(A2)、トレーニング分析報告書の記載内容について説明することができるようになる(F1,2)。 ③予習（60分） 自身のトレーニングについてその構成要素を確認しておく。 ④復習（60分） トレーニング分析報告書の記載内容についての具体例を確認しておく。	3	①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法② ②授業概要 トレーニングを行う上で必要な具体的な目標の立て方について説明し(F1,2)、実際に目標を設定し分析報告書に記載することができるようになる(I2)。 ③予習（60分） 1週間分のトレーニング分析報告書を記載しておく。 ④復習（60分） 立てた目標について自身の競技レベルを考え、他のトレーニングについてもより具体的な数値目標等を確認し記載しておく。	4	①授業テーマ トレーニング分析の実施 ②授業概要 自身のトレーニング分析報告書に基づき、指定のトレーニング分析シート（ミクロ）を用いた分析について説明する(F1,2)(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。 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。またグループディスカッションではどのような内容が議論できるかとまとめておく。	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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 自身の専門とするスポーツのトレーニングの特性を確認しておく。 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。	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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ように
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い、授業の概要やその方法について理解し、授業でどのような内容を学ぶかについての準備を行う。 ③予習（60分） シラバスを読み、授業の流れについて確認しておく。 ④復習（60分） ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、自身の専門とする競技や興味のある競技についてのトレーニングの実際を確認しておく。														
2	①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法① ②授業概要 トレーニングの分析報告書の具体的な記載例を参考に(A2)、トレーニング分析報告書の記載内容について説明することができるようになる(F1,2)。 ③予習（60分） 自身のトレーニングについてその構成要素を確認しておく。 ④復習（60分） トレーニング分析報告書の記載内容についての具体例を確認しておく。														
3	①授業テーマ トレーニングの効果的な分析方法② ②授業概要 トレーニングを行う上で必要な具体的な目標の立て方について説明し(F1,2)、実際に目標を設定し分析報告書に記載することができるようになる(I2)。 ③予習（60分） 1週間分のトレーニング分析報告書を記載しておく。 ④復習（60分） 立てた目標について自身の競技レベルを考え、他のトレーニングについてもより具体的な数値目標等を確認し記載しておく。														
4	①授業テーマ トレーニング分析の実施 ②授業概要 自身のトレーニング分析報告書に基づき、指定のトレーニング分析シート（ミクロ）を用いた分析について説明する(F1,2)(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。 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。またグループディスカッションではどのような内容が議論できるかとまとめておく。														
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 自身の専門とするスポーツのトレーニングの特性を確認しておく。 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。														
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ように														

	る(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第5回講義で行われた議論内容を踏まえ他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第6回講義で行われた議論内容を踏まえ他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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 実践されたトレーニングについてトレーニング分析シート（マクロ）用いてまとめ(I2)、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ようになる。さらに様々な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ようになる(A2) (F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 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。 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。
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第8回講義で行われたマクロサイクルでの分析について他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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。
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第9回講義で行われた議論内容を踏まえ他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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。
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第10回講義で行われた議論内容を踏まえ他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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。
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 自身のトレーニング分析報告書に基づき分析を行い(I2)、その結果について、他の競技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ようになる(A2)(F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 ③予習（60分） 第11回講義で行われた議論内容を踏まえ他の競技とのトレーニング内容の相違を整理しておく。 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。
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 実践されたトレーニングについてトレーニング分析シート（マクロ）用い

	てまとめ(I2)、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ようになる。さらに様々な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ようになる(A2) (F1,2)。授業の最後に議論内容について各グループごとに発表し、各発表後に講評を行います。 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。 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 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(F1,2)(I2)、第3回授業で立てた目標に対しての振り返りを行い評価する。また、その内容について総括する(F1,2)。 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。 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 競技スポーツ実習Ⅰのまとめ ②授業概要 競技スポーツ実習Ⅰ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。 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） これまで記載したトレーニング分析報告書からの分析結果をまとめておく。
関連科目	競技スポーツ実習Ⅱ（SSCS1302）、競技スポーツ習得実習Ⅰ・Ⅱ（SSCS1303・SSCS1304）、競技スポーツ方法実習Ⅰ・Ⅱ（SSCS2305・SSCS2306）
教科書	指定しません。
参考書・参考URL	授業時に案内します。
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。それ以外の時間についてはメールにて事前にアポイントを取れば対応します。
研究比率	

