



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	SSCS3625		
科目名	冬季スポーツ論演習		
担当教員	西川 大輔,井川 純一		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	月 2		
講義室	1407	単位区分	
授業形態	演習	単位数	
科目大分類	専門		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	■DP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 DP1－E（学識・専門技能）専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 DP3－G（状況把握力・判断力）自らのおかれた状況、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（理論的思考力・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（探求力・課題解決力）問題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。 ■CR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（CR）との関連 E1 学識と専門技能（30%） F1 探求と論拠（15%） F2 課題解決（15%） G1 状況把握（20%） H1 論理的思考（10%） I1 理解・分析と読解（10%）		
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	本演習では「評定競技論」で学修した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、アスリートの技術、体力、戦術、個々の種目のトレーニング計画等に関する知識を用いて、自身の専門競技種目（測定競技種目や判定競技種目）との比較研究などを含め、調査・発表を中心として深く理解し、自らの実践やコーチングに役立つ能力を養います。 授業形態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、または各授業を補完・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：夏季・冬季オリンピック競技種目、競技特性論、トレーニング計画、比較研究、調査・発表、コーチング		
授業の趣旨	■副題 「評定競技論」で修得した理論知と本演習の比較研究、調査・発表による実践知を結び付け、		

	自身の競技力向上やコーチングを効率よく推進しましょう。 ■授業の目的 「評定競技論」で学んだ競技特性論やトレーニング計画等（理論知）に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法を実験、測定、調査などにより学修し（実践知）、自身の競技力向上やコーチングを実践的に推進できる能力の修得を目的とします。 ■授業のポイント 本授業のポイントは演習の授業形態により、トレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法を体験的に学修するところにあります。現在、競技力向上にスポーツ科学を導入することが常識化しているといっても過言ではありませんが、自身の競技力向上やコーチングを効率よく推進させる上で、トレーニングや運動学習の指標を客観的に呈示したり、効果を正確に評価する方法を知っているだけでなく、実践できる能力（コーチングにおけるプレゼンテーション能力を含む）が求められます。本演習では文献検索（理論知の修得）、実験、測定、調査、プレゼンテーションなど（実践知の修得）の実践を通して、アスリートにトレーニングや運動学習の量や強度を客観的に呈示し、さらにその効果を正しく評価する方法を学修します。						
総合到達目標	■夏季・冬季オリンピック種目の体力特性や運動技能特性に即したトレーニングと学習方法、および効果の評価方法について、文献的検討と演習による生理的特性の評価や体験学習に基づいて客観的に理解し、実践的トレーニングに適用する。 ・夏季・冬季オリンピック種目の生理的特性や運動技能的特性に基づく実践的トレーニングと学習方法について、文献的検討結果を踏まえて説明できる。（第2回～第3回、第7回～第8回） ・文献的検討結果をPCや視聴覚機器などのメディアを用いてプレゼンテーションし、他者と討議することができる。（第4回～第6回、第9回～第11回） ・評定競技種目選手を対象とした筋力、筋パワー、筋持久力の測定結果に基づくトレーニング課題を説明できる。（第12回） ・評定競技種目選手を対象とした心・循環機能の測定結果に基づくトレーニング課題を説明できる。（第13回～第14回） ・本授業における競技種目特性を反映した体力の評価を自身の専門競技種目に適用する具体的方法について説明できる。（第15回）						
成績評価方法	■文献的検討に関するレポート2回、プレゼンテーション2回（55%）：適用ループリック E 1、F 1、F 2、G 1 （評価の観点）文献検索に基づき、トレーニングや運動学習の指標や評価方法を導き出しているか、結果と考察が理論的に対応しているか、今後の課題が明示されているかを中心に評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に先ず文献検索に基づく結果と考察が理論的に対応しているかどうかを検証し、必要な場合は修正点などを指示します。次いでプレゼンテーション資料の内容を確認し、目的～方法～結果～考察、および今後の課題が端的に示されているかどうかを確認し、追加や修正事項を解説します。 ■評定競技の種目特性に即した体力の評価に関わるレポート1回（45%）：適用ループリック E 1、H 1、I 1 （評価の観点）演習内容が総括的にまとめられているか、自身の競技力向上やコーチングの方法や課題が実験、測定、調査などの結果に基づいて明示されているかを中心に評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に評価の観点に示した2点を中心として、補足すべき内容を含めて解説します。						
履修条件	評定競技論（冬季スポーツ論）（SSCS2406S/SSCS2334）を履修していること。						
履修上の注意点	本授業では理論知と実践知の融和が重要なテーマとなりますが、自身の競技歴、およびこれまで実践して来たトレーニング方法やコーチのアドバイスなどの実践知を常に念頭に置き、その上で理論知と対応付けて行く観点を大切にしてください。						
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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館の参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。 ④復習（120分）講義ノートを確認し、授業の全体像や評価など、自身の学修計画について確認する。【担当教員：西川 大輔】 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 夏季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（1） ②授業概要 夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを </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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館の参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。 ④復習（120分）講義ノートを確認し、授業の全体像や評価など、自身の学修計画について確認する。【担当教員：西川 大輔】	2	①授業テーマ 夏季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（1） ②授業概要 夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを
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 本演習の概要、授業の進め方と評価、および学修を行うにあたって留意すべき点などについて概説し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする(F1、F2)。 ③予習（120分）シラバスの内容を一読し、図書館の参考書を活用して授業内容の全体像を把握する。 ④復習（120分）講義ノートを確認し、授業の全体像や評価など、自身の学修計画について確認する。【担当教員：西川 大輔】						
2	①授業テーマ 夏季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（1） ②授業概要 夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを						

	確認する。 ④復習（120分）文献検索結果とポータルサイトの授業資料を確認し、競技特性に即したトレーニング方法と効果の評価方法をまとめる。【担当教員：西川 大輔】
3	①授業テーマ 夏季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（2） ②授業概要 夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館やオンラインによる文献検索サイト等を利用し、前回の文献的検討内容をさらに精査する。 ④復習（120分）第2回、第3回の授業を整理し、文献的検討結果を総括する。【担当教員：西川 大輔】
4	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション（1） ②授業概要 文献的検討結果に基づく夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーション資料（PowerPointなど）を作成できる(E1、I1)。 ③予習（120分）プレゼンテーション用ソフトウェア（Power Pointなど）の操作方法を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、プレゼンテーション資料の作成を進める。【担当教員：西川 大輔】
5	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション（2） ②授業概要 文献的検討結果に基づく夏季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーションが実施できる(E1、I1)。【プレゼンテーション①】 ③予習（120分）プレゼンテーション用資料（Power Pointなど）を完成させる。 ④復習（120分）プレゼンテーションでの質疑やポータルサイトの授業資料などを確認し、プレゼンテーション資料の補足、訂正などを行う。【担当教員：西川 大輔】
6	①授業テーマ 夏季オリンピック種目の総括 ②授業概要 夏季オリンピック種目を対象とした文献検索、およびプレゼンテーションの内容を精査し、追記や修正を施すことができる（F2、G1、H1、I1）。 ③予習（120分）文献検索、プレゼンテーション資料を確認し、追記や修正する項目を整理する。 ④復習（120分）追記や修正した項目が筋道立てて組み込まれているか、全体の構成を再確認する。【担当教員：西川 大輔】
7	①授業テーマ 冬季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（1） ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、冬季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館の利用やオンラインによる文献検索サイト、キーワードなどを確認する。 ④復習（120分）文献検索結果とポータルサイトの授業資料を確認し、競技特性に即したトレーニング方法と効果の評価方法をまとめる。【担当教員：西川 大輔】
8	①授業テーマ 冬季オリンピック種目の競技特性に基づくトレーニング方法、および効果の評価方法にかかわる文献的検討（2） ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、冬季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニング方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)を文献的検討結果に基づき説明できる(E1、H1)。 ③予習（120分）図書館やオンラインによる文献検索サイト等を利用し、前回の文献的検討内容をさらに精査する。 ④復習（120分）第2回、第3回の授業を整理し、文献的検討結果を総括する。【担当教員：西川 大輔】
9	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション（1） ②授業概要 文献的検討結果に基づく冬季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーション資料（PowerPointなど）を作成できる(E1、I1)。 ③予習（120分）プレゼンテーション用ソフトウェア（Power Pointなど）の操作方法を確認する。 ④復習（120分）ポータルサイトの授業資料などを参照し、プレゼンテーション資料の作成を進める。【担当教員：井川 純一】

	10	①授業テーマ 文献的検討結果のプレゼンテーション (2) ②授業概要 文献的検討結果に基づく冬季オリンピック種目選手の技術的、体力的、心理的特性に即したトレーニングや運動学習方法、および効果の評価方法(F1、F2、G1)にかかわるプレゼンテーションが実施できる(E1、I1)。【プレゼンテーション②】 ③予習 (120分) プレゼンテーション用資料 (Power Pointなど) を完成させる。 ④復習 (120分) プレゼンテーションでの質疑やポータルサイトの授業資料などを確認し、プレゼンテーション資料の補足、訂正などを行う。【担当教員：井川 純一】
	11	①授業テーマ 冬季オリンピック種目の総括 ②授業概要 冬季オリンピック種目を対象とした文献検索、およびプレゼンテーションの内容を精査し、追記や修正を施すことができる (F2、G1、H1、I1)。 ③予習 (120分) 文献検索、プレゼンテーション資料を確認し、追記や修正する項目を整理する。 ④復習 (120分) 追記や修正した項目が筋道立てて組み込まれているか、全体の構成を再確認する。【担当教員：井川 純一】
	12	①授業テーマ 評定競技種目の体力特性の評価 (1) ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、評定競技種目選手の体力特性 (筋力、筋パワー、筋持久力など) を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる (F1、F2、G1)。また、担当教員の実務経験に基づく解説を踏まえて、筋力特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる (E1、H1)。 ③予習 (120分) 文献的検討に基づく評定競技種目選手の筋力特性の評価方法と本キャンパスに設置されている測定機器を照合する。 ④復習 (120分) ポータルサイトの授業資料などを参照し、筋力特性の評価結果と評定競技の種目特性を対応付けて検討する。【担当教員：井川 純一】
	13	①授業テーマ 評定競技種目の体力特性の評価 (2) ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、評定競技種目選手の心・循環機能の特性 (心拍数、乳酸値、酸素摂取量等) を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる (F1、F2、G1)。また、担当者の実務経験を踏まえて、心・循環機能の特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる (E1、H1)。 ③予習 (120分) 文献的検討に基づく評定競技種目選手の心・循環機能の評価方法と本キャンパスに設置されている測定機器を照合する。 ④復習 (120分) ポータルサイトの授業資料などを参照し、心・循環機能の評価結果と評定競技の種目特性を対応付けて検討する。【担当教員：井川 純一】
	14	①授業テーマ 評定競技種目の体力特性の評価 (3) ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、評定競技種目選手の心・循環機能の特性 (心拍数、乳酸値、酸素摂取量等) を本キャンパスに設置されている測定機器を用いて評価できる (F1、F2、G1)。また、担当者の実務経験を踏まえて、心・循環機能の特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる (E1、H1)。 ③予習 (120分) 文献的検討に基づく評定競技種目選手の心・循環機能の評価方法と本キャンパスに設置されている測定機器を照合する。 ④復習 (120分) ポータルサイトの授業資料などを参照し、心・循環機能の評価結果と評定競技の種目特性を対応付けて検討する。【担当教員：井川 純一】
	15	①授業テーマ 評定競技の種目特性に即した体力の評価に関わるレポート作成 ②授業概要 評定競技の種目特性を反映した体力の評価方法を説明できる (F1、F2、G1)。また、担当者の実務経験を踏まえて、評定競技の種目特性に関する理論と実践的測定・評価方法を対応付けて説明できる (E1、H1)。 ③予習 (120分) 評定競技種目選手の体力特性を再確認し、種目間の違い等を含めて整理する。 ④復習 (120分) 本授業における競技種目特性を反映した体力の評価を自身の専門競技種目に適用する具体的方法について検討する。【担当教員：井川 純一】
関連科目		評定競技論 (冬季スポーツ論) (SSCS2406S/SSCS2334)
教科書		特に指定しません。
参考書・参考URL		青木純一郎他編：高地トレーニングの実践ガイドライン，市村出版，2011，ISBN 978-4-902109-25-2 James L. Moeller 他著，大西祥平監訳：ウインタースポーツメディスン・ハンドブック，NAP，2006，ISBN 4-931411-60-6 中野昭一他編：運動とエネルギーの科学，杏林書院，1996，ISBN 4-7644-1030-3 石井清一他編：スキーマの医学，南江堂，1995，ISBN 4-524-20994-8 山地啓司著：最大酸素摂取量の科学，杏林書院，1992，ISBN 4-7644-1023-0
連絡先・オフィスアワー		オフィスアワー 開講時に告知します。 オフィスアワー以外の時間は事前に日時を調整し、研究室、またはコモンスペースで対応しま

	す。
研究比率	

