



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	SSCS2328		
科目名	技術トレーニング論		
担当教員	澤野 大地		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	月 4		
講義室	1308	単位区分	選,選必
授業形態	講義	単位数	2
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 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。 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。 ■ 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 E1学識と専門技能-50% F1探究と論拠-25% I1理解・分析と読解-25%		
教員の実務経験	オリンピック3大会（2004年、2008年、2016年）、世界陸上7大会（2003年、2005年、2007年、2009年、2011年、2013年、2019年）に出場しました。その競技者としての経験を活かして、講義を行います。また日本オリンピック委員会理事、日本オリンピック委員会アスリート委員長などを務めさせていただいた中で、あらゆる競技の選手と関わってきた経験を活かして、講義を行います。（第2回、第3回、第9回、第14回）		
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	本講義では、スポーツ技術の概念、技術構造分析論、技術トレーニングの前提条件、技術トレーニングに関する一般原則（能力に応じた技術トレーニング）、技術トレーニングと運動観察能力、技術と体力の相補関係、技術トレーニングとメンタルトレーニングの関係、全習法と分習法等の技術トレーニングに関わる基本的問題を、資料・視聴覚教材等を用いて学習します。これによって全人的能力としての競技力における技術力の位置づけを理解することを目的とします。授業形態は、資料・視聴覚教材を用いた講義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 スポーツ技術・技術トレーニング・技術構造分析		
授業の趣旨	■副題 スポーツで最高の結果を残すために重要な役割を果たしている技術トレーニングに関して理解をし、様々なスポーツに応用できるようにします。 ■授業の目的 多くのスポーツ種目において、最高の結果をあげるために重要な役割を果たしている技術のトレーニングに関する科学的知識、機能解剖学、バイオメカニクス、認知心理学に基づいた運		

	動の法則を理解し、説明できることを目的とします。 ■授業のポイント スポーツの技術は“理想的な運動”と解され、そこでは、度重なる練習を通して基本原則にかなったものがおおよそ達成されます。多くのスポーツ種目において、正しい運動の遂行は、すなわち技術の遂行は最高の成果をあげるために重要な、しかもしばしば決定的な役割を果たしています。 しかし、個々の種目に固有の運動をどれほど反復したとしても、全ての選手が全く同一の技術を達成するというわけにはいきません。反対に、あらゆる個々の技術は個人性の原理に従って、比較的大きな変化の幅というものを持っています。このために技術トレーニングでは、局面構造の理論、機能解剖学、バイオメカニクス、認知心理学に基づいた運動の法則が考慮されなければなりません。この授業ではこれらの視点をトレーニング方法に応用すること、すなわち技術トレーニングの基礎を、ほとんど全てのスポーツ種目に、とりわけ一般レベルや最高レベルの競技スポーツの領域に応用できるようにします。										
総合到達目標	■技術トレーニングをあらゆるスポーツ種目に、とりわけ一般レベルや最高レベルの競技スポーツ領域に応用することができるようになるために、局面構造の理論、機能解剖学、バイオメカニクス、認知心理学に基づいた運動の法則を理解し、技術トレーニングの基礎をそれらの科学的知識に基づいて説明できる能力を修得する。 ・技術トレーニングに関する科学的知識を説明することができる。（第2回～第15回） ・科学的知識に基づいた運動の法則を説明することができる。（第3回～第14回） ・技術トレーニングをあらゆるスポーツ種目に応用し、活用することができる。（第2回～第15回）										
成績評価方法	■授業参加度（40％） 適用ルーブリック F1 I1 （評価の観点）授業ごとに行うレポート（13回）について、テーマに沿った内容を記述できているかどうかを評価します。 （フィードバック方法）次回授業時に解説を行います。 ■総括レポート（60％） 適用ルーブリック E1 F1 I1 （評価の観点）課題に沿った内容が記述できているかどうかを評価します。 （フィードバック方法）最終授業にて解説を行います。										
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 授業の進め方や成績評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。 ③予習（120分） シラバスの内容をよく読んでおく。 ④復習（120分） ガイダンスの内容をもう一度確認し、シラバスを読んで授業の流れを確認しておく。 </td></tr><tr><td>2</td><td> ①授業テーマ スポーツ技術とは何か ②授業概要 スポーツ技術とは何かとスポーツ技術の意義について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、競技者にとってのスポーツ技術の意義について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツにおける技術とは何かを考察し、まとめる。 ④復習（120分） スポーツ技術とスポーツ技術の意義についてまとめる。 </td></tr><tr><td>3</td><td> ①授業テーマ トレーニングにおける技術① ②授業概要 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきなのかについて学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、あらゆる競技における技術、戦術、体力の関係について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 技術がパフォーマンスに関与している他の要素とどのような関係があるかを考察し、まとめる。 ④復習（120分） 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきかをまとめる。 </td></tr><tr><td>4</td><td> ①授業テーマ トレーニングにおける技術② ②授業概要 小周期、年周期の技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポー </td></tr></table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業の進め方や成績評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。 ③予習（120分） シラバスの内容をよく読んでおく。 ④復習（120分） ガイダンスの内容をもう一度確認し、シラバスを読んで授業の流れを確認しておく。	2	①授業テーマ スポーツ技術とは何か ②授業概要 スポーツ技術とは何かとスポーツ技術の意義について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、競技者にとってのスポーツ技術の意義について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツにおける技術とは何かを考察し、まとめる。 ④復習（120分） スポーツ技術とスポーツ技術の意義についてまとめる。	3	①授業テーマ トレーニングにおける技術① ②授業概要 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきなのかについて学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、あらゆる競技における技術、戦術、体力の関係について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 技術がパフォーマンスに関与している他の要素とどのような関係があるかを考察し、まとめる。 ④復習（120分） 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきかをまとめる。	4	①授業テーマ トレーニングにおける技術② ②授業概要 小周期、年周期の技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポー
回	内容										
1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業の進め方や成績評価について説明を行う。また授業の概要やその方法について説明する。 ③予習（120分） シラバスの内容をよく読んでおく。 ④復習（120分） ガイダンスの内容をもう一度確認し、シラバスを読んで授業の流れを確認しておく。										
2	①授業テーマ スポーツ技術とは何か ②授業概要 スポーツ技術とは何かとスポーツ技術の意義について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、競技者にとってのスポーツ技術の意義について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツにおける技術とは何かを考察し、まとめる。 ④復習（120分） スポーツ技術とスポーツ技術の意義についてまとめる。										
3	①授業テーマ トレーニングにおける技術① ②授業概要 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきなのかについて学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、あらゆる競技における技術、戦術、体力の関係について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 技術がパフォーマンスに関与している他の要素とどのような関係があるかを考察し、まとめる。 ④復習（120分） 技術、戦術、体力との調和や、いつから技術トレーニングをはじめられるべきかをまとめる。										
4	①授業テーマ トレーニングにおける技術② ②授業概要 小周期、年周期の技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポー										

	トを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 一週間のトレーニング構成と、年間プログラムにおける技術トレーニングの位置づけについて考察し、まとめる。 ④復習（120分） 小周期、年周期の技術トレーニングについてまとめる。
5	①授業テーマ 技術トレーニングの前提条件① ②授業概要 スポーツ運動の構造分析について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 自身のスポーツ運動にはどんな局面（部分過程）があるかを考察し、まとめる。 ④復習（120分） スポーツ運動の構造分析についてまとめる。
6	①授業テーマ 技術トレーニングの前提条件② ②授業概要 スポーツ運動のバイオメカニクスの分析、トレーニングにおける“技術観察”について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） バイオメカニクスの運動分析によって得られる知見について考察し、まとめる。 ④復習（120分） スポーツ運動のバイオメカニクスの分析、トレーニングにおける“技術観察”についてまとめる。
7	①授業テーマ 運動学習の視点からみた技術トレーニング ②授業概要 技術トレーニングのとらえ方と、運動学習の視点からみた技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツにおける技術トレーニングの主たるねらいについて考察し、まとめる。 ④復習（120分） 技術トレーニングのとらえ方と、運動学習の視点からみた技術トレーニングについてまとめる。
8	①授業テーマ 技術トレーニングのための基本的前提条件 ②授業概要 技術トレーニングが効果的、効率的に行われるための基本的前提条件について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 技術トレーニングを開始する際の条件や、技術向上のプロセスに必要な基本的条件について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 技術トレーニングのための基本的前提条件についてまとめる。
9	①授業テーマ 技術トレーニングの方法に関する一般原則① ②授業概要 能力に応じた技術トレーニングの展開と、初級段階の技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、能力に応じた技術トレーニングの展開方法について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 初級段階の技術トレーニングにはどういった特徴があるかを考察し、まとめる。 ④復習（120分） 初級段階の技術トレーニングについてまとめる。
10	①授業テーマ 技術トレーニングの方法に関する一般原則② ②授業概要 初級段階の技術トレーニングでの指導上の対策について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツ技術の習得を促すための指導上の対策について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 初級段階の技術トレーニングでの指導上の対策についてまとめる。
11	①授業テーマ 技術トレーニングの方法に関する一般原則③ ②授業概要 中級段階、また上級段階の技術トレーニングについて学び(E1,I1)、それらを説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 中級段階、また上級段階での選手の技術的特徴について考察し、まとめる。 ④復習（120分） 中級段階、また上級段階の技術トレーニングについてまとめる。
12	①授業テーマ 技術トレーニングに関わる基本的問題点① ②授業概要 スポーツ技術の欠点の修正と技術向上の停滞について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授

	業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） スポーツ技術を習得する際に生じる欠点について考察し、まとめておく。 ④復習（120分） スポーツ技術の欠点の修正と技術向上の停滞についてまとめる。
13	①授業テーマ 技術トレーニングに関わる基本的問題点② ②授業概要 技術トレーニングとメンタルトレーニングの関係、技術トレーニングにおける学習転移について学び(E1,I1)、それらについて説明できるようになる(E1,F1)。授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 実際のトレーニングとメンタルトレーニングの関係について考察し、まとめておく。 ④復習（120分） 技術トレーニングとメンタルトレーニングの関係、技術トレーニングにおける学習転移についてまとめる。
14	①授業テーマ 技術トレーニングに関わる基本的問題点③ ②授業概要 スポーツ技術を習得するための練習法（全習法と分習法）について学び(E1,I1)、それについて説明できるようになる(E1,F1)。 担当教員の実務経験を踏まえて、具体的な全習法と分習法について解説します。 授業の後半に授業内容の振り返りとして、授業内レポートを実施し、最後に解説を行います。 ③予習（120分） 全習法と分習法のそれぞれの効果について考察し、まとめておく。 ④復習（120分） スポーツ技術を習得するための練習法（全習法と分習法）についてまとめる。
15	①授業テーマ 技術トレーニング論のまとめ ②授業概要 これまでの技術トレーニング論の内容について総括し、まとめを行う。総括レポートについての解説を行います。 ③予習（120分） これまでの内容をまとめておく。 ④復習（120分） 授業の内容を振り返り、自身の技術トレーニングを再検証する。
関連科目	トレーニング学原論（SSCS1307）、スポーツ運動学原論（SSCS1308）
教科書	特に指定しません。
参考書・参考URL	「スポーツ技術のトレーニング」グロッサー/ノイマイヤー、大修館書店、1995、ISBN978-4469263244 「スポーツ技術の指導」R.W.クリスチナ/D.M.コーコス、大修館書店、1991、ISBN978-4469161670
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 月曜3限 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とれば研究室で対応します。
研究比率	

