

2024 年度（令和 6 年度）

シラバス

スポーツ学科 サッカーコース

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	ビジネスマナーⅠ(サービス接遇)				講師名	米谷 侑子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		一般		
授業概要	2年次に就職することを目標として、授業を通して働くことへの大切さと共に、アルバイト先でも使えるサービス接遇マナーを学習する。2年生になって直ぐに就職対策が図れるように、履歴書の作成の仕方など学習指導する。									
到達目標	仕事をするにおいて必要な対人技能とビジネス知識を習得を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション(授業要項)									
第2回	ビジネスマナーとは、接遇とは何か									
第3回	挨拶(お辞儀)徹底と返事の重要性									
第4回	身だしなみの基本、人の話を聴く姿勢									
第5回	信頼を得る態度動作(物の受け渡し・指示)									
第6回	言葉遣い 敬語①									
第7回	言葉遣い 敬語②									
第8回	言葉遣い 敬語③									
第9回	言葉遣い 接遇用語①									
第10回	言葉遣い 接遇用語②									
第11回	ミニテスト									
第12回	ビジネス検定試験取得について、模擬試験									
第13回	サービス接遇検定3級/クレームについて									
第14回	前期復習 夏休みの出来事報告(報告練習)									
第15回	サービス接遇基本理解のまとめ									
テキスト	(株)JAPAN・SIQ協会 サービス接遇&ビジネスマナーテキスト									
参考文献										
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	ビジネスマナーⅡ(サービス接遇)				講師名	米谷 侑子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義		必修・選択の別		必修	分野		一般		
授業概要	2年次に就職することを目標に、授業を通して、働くことへの大切さと共に、アルバイト先でも直ぐ使えるサービス接遇マナーを学習する。2年生になって直ぐに就職対策が図れるように、履歴書の作成の仕方などを学習指導する。									
到達目標	仕事をするにおいて、必要な対人技能とビジネス知識の習得を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	仕事の仕方、マネジメントサイクル									
第2回	指示命令の受け方、報告連絡相談									
第3回	ビジネス電話のマナー 電話対応の基本									
第4回	電話の受け方 基本練習①メモの書き方									
第5回	電話の受け方 基本練習②									
第6回	電話の受け方 実習先へ									
第7回	就職するとは 履歴書について									
第8回	履歴書の書き方① 自己分析と自己理解									
第9回	履歴書の書き方② 字の練習									
第10回	履歴書の書き方③ 字の練習									
第11回	履歴書の書き方④ 提出・封筒の書き方									
第12回	自己PR練習①									
第13回	自己PR練習②									
第14回	自己PR練習③									
第15回	グループディスカッション									
テキスト	(株)JAPAN・SIQ協会 サービス接遇&ビジネスマナーテキスト									
参考文献										
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	パソコン基礎				講師名	紙本 天平				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		一般		
授業概要	現代社会ではパソコンの必要性が非常に高いため、Word・Excel・PowerPointの基本操作を理解する。 メールソフトでは、送信・受信・作成・保存の方法を理解する。									
到達目標	Word・Excel・PowerPointの基本操作の理解及び、メールソフトの使用方法を身に付ける。									
回数	講義計画									
第1回	タイピング練習									
第2回	タイピング練習									
第3回	Word(画面構成と基本操作)									
第4回	Word(画面構成と基本操作)									
第5回	Word(文章の作成と印刷)									
第6回	Word(文章の作成と印刷)									
第7回	Word(クリップアート挿入と活用)									
第8回	Word(表の挿入と活用)									
第9回	Word(文章の練習問題)									
第10回	Word(文章の練習問題)									
第11回	Word(文章の練習問題)									
第12回	メールソフト(作成)									
第13回	メールソフト(作成と送信)									
第14回	メールソフト(受信)									
第15回	文書作成まとめ									
テキスト	FOM出版 よくわかるWord2019 & Excel2019 & PowerPint2019									
参考文献										
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	秘書講座Ⅰ				講師名	米谷 侑子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		一般		
授業概要	検定試験の内容に限定することなく、敬語の使い方や身だしなみ、コミュニケーション能力の向上等、就職活動や就職後の社会生活で活用できることを目的とした授業とする。									
到達目標	6月に実施される秘書検定3級合格を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	ビジネスマンとしての資質/練習問題									
第3回	執務用件/練習問題									
第4回	人間関係・マナー・話し方・交際①/練習問題									
第5回	人間関係・マナー・話し方・交際②/練習問題									
第6回	技能①情報・文書・事務機器等/練習問題									
第7回	技能②情報・文書・事務機器等/練習問題									
第8回	必要とされる資質/練習問題									
第9回	職務知識/練習問題									
第10回	マナー・接遇①/練習問題									
第11回	マナー・接遇②/練習問題									
第12回	技能①/練習問題									
第13回	技能②/練習問題									
第14回	前期総まとめ									
第15回	前期振り返り									
テキスト										
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意										
備考	過去問題を使用									

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	リテールマーケティングⅠ (販売士3級対策講座)				講師名	米谷 侑子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		一般		
授業概要	販売士(リテールマーケティング)は、「流通業界で唯一の公的資格」で、業種・業態に関わらず、小売・流通業の成り立ちや店舗運営、販売に必要な商品知識や販売技術、仕入や在庫管理、マーケティングまで、販売のあらゆるノウハウを習得できるビジネス直結型の試験。5年ごとに資格を更新する制度を設けていることから、講習会等の受講によって知識のブラッシュアップを図ることもできる。3級レベルは、小売店舗運営の基本的な仕組みを理解し、販売員としての基礎的な知識と技術を身につけている。									
到達目標	2月に実施されるリテールマーケティング3級合格を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	ストアオペレーションの基本的役割									
第3回	ディスプレイの基本的役割									
第4回	ディスプレイの基本的役割2									
第5回	作業割り当て基本的役割									
第6回	人的販売の基本的考え方									
第7回	小売業マーケティングの基本的考え方									
第8回	顧客管理・販売促進の基本的役割									
第9回	商圈の設定と出店・売り場づくりの基本的考え方									
第10回	商品の基本知識									
第11回	マーチャンダイジングの基本 仕入計画・在庫管理の基本的役割									
第12回	マーチャンダイジングの基本 販売管理・価格設定の基本的役割									
第13回	商品計画の基本									
第14回	利益追求の基本知識									
第15回	前期まとめ・振り返り									
テキスト	株式会社キャリアック 販売士ハンドブック基礎編-3級									
参考文献										
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)	○	その他 (検定試験結果内容)				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	冬季	単位数	2	単位
科目名	リテールマーケティングⅡ (販売士3級対策講座)				講師名	米谷 侑子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		一般		
授業概要	販売士(リテールマーケティング)は、「流通業界で唯一の公的資格」で、業種・業態に関わらず、小売・流通業の成り立ちや店舗運営、販売に必要な商品知識や販売技術、仕入や在庫管理、マーケティングまで、販売のあらゆるノウハウを習得できるビジネス直結型の試験。 5年ごとに資格を更新する制度を設けていることから、講習会等の受講によって知識のブラッシュアップを図ることもできる。 3級レベルは、小売店舗運営の基本的な仕組みを理解し、販売員としての基礎的な知識と技術を身につけている。									
到達目標	2月に実施されるリテールマーケティング3級合格を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	前期の振り返り									
第2回	流通における小売業の基本的役割									
第3回	流通経路別流通経路の基本役割									
第4回	形態別小売業の基本的役割									
第5回	店舗形態別小売業の基本的役割									
第6回	チェーンストアの基本的役割									
第7回	商業集積の基本的役割としくみ									
第8回	物流政策の戦略的展開									
第9回	商圈の設定と出店・売り場づくりの基本的考え方									
第10回	販売員の基本業務・法令知識									
第11回	販売事務と計算管理基本的知識									
第12回	売り場の人間関係・店舗管理の基本的役割									
第13回	検定試験模擬試験									
第14回	検定試験模擬試験									
第15回	後期まとめ・振り返り									
テキスト	株式会社キャリアック 販売士ハンドブック基礎編-3級									
参考文献										
評価方法		筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)	○	その他 (検定試験結果内容)				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ医学Ⅰ				講師名	尾形 龍斗				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別		必修	分野	専門理論				
授業概要	筋肉や骨の名前から、それぞれの役割(作用)について理解し、サッカーやスポーツ中に起こり得る外傷・障害の知識を講義を通して学ぶ。									
到達目標	各スポーツ(特にサッカー)に関わる外傷・障害の理解。応急処置やリハビリに関する知識の獲得。									
回数	講義計画									
第1回	スポーツと健康									
第2回	機能解剖学の基礎①									
第3回	機能解剖学の基礎②									
第4回	機能解剖学の基礎③									
第5回	筋生理学の基礎①:(速筋・遅筋、筋収縮の種類 等)									
第6回	筋生理学の基礎②(エネルギー供給機構)									
第7回	筋生理学の基礎③									
第8回	スポーツと栄養①									
第9回	スポーツと栄養②									
第10回	スポーツと栄養③									
第11回	スポーツと内科的疾患①:スポーツ貧血									
第12回	スポーツと内科的疾患②:運動性喘息									
第13回	スポーツと内科的疾患③:熱中症									
第14回	まとめ/試験対策									
第15回	前期まとめ/振り返り									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ医学Ⅱ				講師名	尾形 龍斗				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門理論		
授業概要	筋肉や骨の名前から、それぞれの役割(作用)について理解し、サッカーやスポーツ中に起こり得る外傷・障害の知識を講義を通して学ぶ。									
到達目標	各スポーツ(特にサッカー)に関わる外傷・障害の理解。応急処置やリハビリに関する知識の獲得。									
回数	講義計画									
第1回	前期の内容の振り返り									
第2回	スポーツと内科的疾患④:オーバートレーニング症候群									
第3回	肉離れ (ハムストリング・腓腹筋・大腿四頭筋)									
第4回	スポーツとホルモン分泌(成長ホルモン・テストステロン・インスリン 等)									
第5回	疲労骨折① ジョーンズ骨折・シンスプリント 等									
第6回	下肢の外傷・障害①:足関節捻挫									
第7回	下肢の外傷・障害②:下腿(アキレス腱断裂 等)									
第8回	下肢の外傷・障害③:膝(前十字靱帯損傷・半月板損傷・後十字靱帯損傷 等)									
第9回	下肢の外傷・障害④:膝(腸脛靱帯炎・鵠足炎・ジャンパー膝 等)									
第10回	体幹の外傷・障害⑤骨盤・脊柱(分離症・ヘルニア 等)									
第11回	体幹の外傷・障害⑥骨盤・脊柱(頸椎損傷 等)									
第12回	発育期とスポーツ									
第13回	中高年期とスポーツ									
第14回	まとめ/試験対策									
第15回	後期まとめ/振り返り									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献	サッカー医学テキスト(金原出版株式会社)									
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	ゲーム分析Ⅰ				講師名	黒田 雄司				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門理論				
授業概要	現代サッカー界で主流となったゲーム分析システムが日本導入され20年以上たつ。それ以前は手作業（アナログ式）で〔VHS/8ミリ〕プレーヤー・カメラなどを使用して分析していた。しかし時代の進歩により分析専用ソフトを使用することで分析作業時間の短縮や、データ蓄積能力などの効率向上により、様々な角度からデータ・情報を客観的に見ることができるようになった。この授業ではゲーム映像から様々なデータを分析・評価しそこから出た課題を競技力向上に活かしていける能力を身に付けることを目指していく。前期はアナログ手作業で行う。									
到達目標	ゲーム分析の過程を学び、データから試合を評価しその後の競技活動に活用できるようになる。①ゲーム②分析③結果④練習⑤ゲームと個人としてチームとして競技力向上に活かせるゲーム分析ができるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	ゲーム分析とは									
第3回	ゲーム分析史									
第4回	ゲーム分析心理									
第5回	ゲーム分析映像									
第6回	ゲーム分析仮説・目的									
第7回	ゲーム分析グラフ									
第8回	アナログ式分析方法①									
第9回	アナログ式分析方法②									
第10回	データイメージの共有									
第11回	アナログ式分析方法③									
第12回	アナログ式分析方法④									
第13回	データの出し方・プレゼン①									
第14回	データの出し方・プレゼン②									
第15回	プレゼン									
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他（	）			
履修上の注意	専門的授業の為、興味を持って積極的に受講する									
備考	パソコン使用									

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	ゲーム分析Ⅱ				講師名	黒田 雄司				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	現代サッカー界で主流となったゲーム分析システムが日本導入され20年以上たつ。それ以前は手作業（アナログ式）で〔VHS/8ミリ〕プレーヤー・カメラなどを使用して分析していた。しかし時代の進歩により分析専用ソフトを使用することで分析作業時間の短縮や、データ蓄積能力などの効率向上により、様々な角度からデータ・情報を客観的に見ることができるようになった。この授業ではゲーム映像から様々なデータを分析・評価しそこから出た課題を競技力向上に活かしていける能力を身に付けることを目指していく。後期は前期からの応用、より多くのデータを出せるようになる									
到達目標	前期同様①ゲーム②分析③結果④練習⑤ゲームと個人としてチームとして競技力向上に活かせるゲーム分析ができるようになる、また結果的分析ではなくライブ分析ができるようになり、データから出た課題を練習メニューに落とし込むことができるよう目指す。									
回数	講義計画									
第1回	前期復習、ゲーム分析目標設定									
第2回	映像を撮る									
第3回	映像を観る									
第4回	映像を分析									
第5回	分析映像集約									
第6回	集約映像の共有									
第7回	ソフト分析①									
第8回	ソフト分析②									
第9回	ソフト分析③									
第10回	「M-T-M」活用									
第11回	「M-T-M」課題									
第12回	「M-T-M」TR									
第13回	「M-T-M」メニュー作成①									
第14回	「M-T-M」メニュー作成②									
第15回	課題提出									
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験			小テスト		○	出席率		
	○	授業態度		○	提出物(レポート)			その他（ ）		
履修上の注意	専門的授業の為、興味を持って積極的に受講する									
備考	パソコン使用									

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	サッカーテーピング				講師名	早水 研				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	テーピングの効果や巻き方等の実技を踏まえ、理解し実際に巻けるように身につける。サッカー競技に多い傷害のテーピングをチームメイト等に巻けるようにし、怪我発生時や知識・予防として選手のコンディショニングに繋げるよう学ぶ。									
到達目標	実際の現場で実践できるアイシング方法やテーピング処置をできるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	授業ガイダンス									
第2回	テーピングとは・テーピング扱い方									
第3回	足関節(固定)									
第4回	足関節(固定)									
第5回	足関節(急性外傷)									
第6回	足関節(応用)									
第7回	肉離れ(大腿部・下腿部)									
第8回	足関節、足底部									
第9回	膝関節(基本)									
第10回	膝関節(基本・応用)									
第11回	膝関節(応用)									
第12回	実技練習									
第13回	実技練習									
第14回	まとめ									
第15回	まとめ									
テキスト	「医道の日本社」身体運動の機能解剖									
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (	)			
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	審判法 I				講師名	紙本 天平				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、高校でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門理論		
授業概要	サッカーの審判法は、実技試験を積み、的確な指導を受けないと向上できない。改定する規則も含め、競技規則の理解・解釈と、対角線審判法の動き方、判定の一貫性など審判員として自立できるように実技形式を多く取り入れ、実施する。									
到達目標	競技規則を理解し、審判員として試合をコントロールできるよう目指す。									
回数	講義計画									
第1回	サッカー競技規則 第1条～第3条									
第2回	サッカー競技規則 第4条～第6条									
第3回	サッカー競技規則 第7条～第10条									
第4回	サッカー競技規則 第11条～第13条									
第5回	サッカー競技規則 第14条～第17条									
第6回	審判実技:副審方法									
第7回	審判実技:副審方法									
第8回	審判実技:副審方法									
第9回	審判実技:副審方法									
第10回	審判実技:副審方法									
第11回	審判実技:副審方法									
第12回	審判実技:副審方法									
第13回	審判実技:副審方法									
第14回	審判実技:副審方法									
第15回	まとめ/振り返り									
テキスト										
参考文献	サッカー競技規則 2022/23(日本サッカー協会)									
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (	)			
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	通年	単位数	8	単位
科目名	基礎実技Ⅰ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	技術レベルの向上だけではなく、アジリティー系のトレーニングを多くおりまぜながら、持久性・俊敏性能力と技術を磨く。 1つのポジションでは無く、ポリバリエントな能力発揮にも重点を置き、今まで経験したことの無いポジション変更により、多面的な感覚を身に付ける。									
到達目標	持久性と俊敏性の向上及び様々なポジションを経験することによるポリバリエント性の向上。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	コーディネーション・個人技術・テクニク				第16回	個人技術・フィジカルトレーニング(筋力)				
第2回	コーディネーション・個人技術・テクニク				第17回	個人技術・フィジカルトレーニング(筋力)				
第3回	コーディネーション・個人技術・テクニク				第18回	フィジカルトレーニング(持久力・スピード)				
第4回	フィジカルトレーニング(筋力・持久力)				第19回	フィジカルトレーニング(持久力・スピード)				
第5回	フィジカルトレーニング(筋力・持久力)				第20回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				
第6回	フィジカルトレーニング(筋力・持久力)				第21回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				
第7回	フィジカルトレーニング(筋力・持久力)				第22回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第8回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				第23回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第9回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				第24回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～8vs8)				
第10回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				第25回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～8vs8)				
第11回	フィジカルトレーニング(スピード・パワー)				第26回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第12回	個人戦術 攻撃・守備(1vs1～3vs3)				第27回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第13回	個人戦術 攻撃・守備(1vs1～3vs3)				第28回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第14回	個人戦術 攻撃・守備(1vs1～3vs3)				第29回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第15回	個人戦術 攻撃・守備(1vs1～3vs3)				第30回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	通年	単位数	8	単位
科目名	基礎実技Ⅱ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	ボールを扱う技術レベルの向上を目指し、ボールを蹴る、止める、運ぶトレーニングを中心に行う。ボールを使ったトレーニングでは、ボールコントロール、パスコントロール、シュートコントロールと3つのテーマに分ける。									
到達目標	トレーニングやゲームの中でボールを扱う基本技術を身に付けるよう発展させる。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	テクニック(ボールを蹴る・止める・運ぶ)				第16回	ボールコントロール(パス・トラップ・シュート)				
第2回	テクニック(ボールを蹴る・止める・運ぶ)				第17回	ボールコントロール(パス・トラップ・シュート)				
第3回	テクニック(ボールを蹴る・止める・運ぶ)				第18回	ボールコントロール(パス・トラップ・シュート)				
第4回	テクニック(ボールを蹴る・止める・運ぶ)				第19回	ゴール付きボールキープ(パス・トラップ・シュート)				
第5回	テクニック(ボールを蹴る・止める・運ぶ)				第20回	ゴール付きボールキープ(パス・トラップ・シュート)				
第6回	ボールコントロール(パス・トラップ)				第21回	ゴール付きボールキープ(パス・トラップ・シュート)				
第7回	ボールコントロール(パス・トラップ)				第22回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第8回	ボールキープ(パス・トラップ)				第23回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第9回	ボールキープ(パス・トラップ)				第24回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第10回	ボールコントロール(シュート)				第25回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第11回	ボールコントロール(シュート)				第26回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第12回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～4vs4)				第27回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第13回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～4vs4)				第28回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第14回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～4vs4)				第29回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第15回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～4vs4)				第30回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	通年	単位数	8	単位
科目名	基礎実技Ⅲ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	基本技術レベルの向上だけではなく、アジリティ系のトレーニングを多く取り入れながら、持久性・俊敏性能力と技術を磨く。個人戦術での攻撃と守備の中で数的同数だけでなく、数的不利と数的有利な状況をオーガナイズすることで個人の戦術理解度を高める。									
到達目標	グループ戦術の中でも最善な戦術を共有し、実行できるよう身に付ける。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	アジリティートレーニング・個人技術				第16回	アジリティートレーニング・個人技術				
第2回	アジリティートレーニング・個人技術				第17回	アジリティートレーニング・個人技術				
第3回	個人技術・テクニク				第18回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				
第4回	個人技術・テクニク				第19回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				
第5回	個人技術・テクニク				第20回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				
第6回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～3vs3)				第21回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				
第7回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～3vs3)				第22回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～8vs8)				
第8回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～3vs3)				第23回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～8vs8)				
第9回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～3vs3)				第24回	グループ戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				
第10回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2～3vs3)				第25回	グループ戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				
第11回	個人戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				第26回	グループ戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				
第12回	個人戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				第27回	グループ戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				
第13回	個人戦術 攻撃・守備(数的不利・有利)				第28回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第14回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				第29回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第15回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				第30回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅳ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	守備の基本であるボールを奪うこと、攻撃の基本であるゴールを奪うことをテーマとした対人(デュエル)トレーニングを行う。対人をテーマとしているため、フィジカル強化も重点的に行う。									
到達目標	パワーやスピード、持久力を高める。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	アジリティートレーニング・フィジカル				第16回	アジリティートレーニング・フィジカル				
第2回	アジリティートレーニング・フィジカル				第17回	アジリティートレーニング・フィジカル				
第3回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				第18回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				
第4回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				第19回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				
第5回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				第20回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				
第6回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				第21回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				
第7回	対人 守備・攻撃(ボールを奪う・ゴールを奪う)				第22回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				
第8回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				第23回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				
第9回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				第24回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第10回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				第25回	グループ戦術 攻撃・守備(5vs5～6vs6)				
第11回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				第26回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第12回	個人戦術 攻撃・守備(2vs2・3vs3)				第27回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～10vs10)				
第13回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				第28回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第14回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				第29回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
第15回	グループ戦術 攻撃・守備(4vs4～5vs5)				第30回	グループ戦術 攻撃・守備(9vs9～11vs11)				
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	コンディショニングⅠ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修		分野		専門実技	
授業概要	体の各部位にそって、外傷・障害の基本知識、各外傷・障害に対して、ストレッチ・マッサージなどの対処法の知識をつける。									
到達目標	試合や遠征、練習中などの実際の現場にて起こった外傷・障害に対して対応できるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	コンディショニングについて									
第2回	応急処置									
第3回	応急処置(実技)									
第4回	熱中症									
第5回	熱中症対処法実技									
第6回	足部 基本知識									
第7回	足部 マッサージとストレッチ①									
第8回	足部 マッサージとストレッチ②									
第9回	下腿・肉離れ 基本知識									
第10回	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ									
第11回	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ									
第12回	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ									
第13回	総合まとめ									
第14回	総合まとめ									
第15回	総合まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献	サッカー医学テキスト(日本サッカー協会)									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位		
科目名	トレーニング基礎				講師名	岡中 勇人						
					実務経験	○						
実務内容	ジュニアスクール、大学でサッカー部にて監督、コーチとして指導											
講義形態	実技		必修・選択の別		必修		分野		専門実技			
授業概要	トレーニングの重要性を理解し、具体的に自分で行い、実践できる力を身につける。 年齢に応じたトレーニングや、遊びを取り入れたトレーニングなど幅広く学び、様々な年齢に応じた指導スキルの習得を目指す。フリーウエイトやマシントレーニングの基礎も取り入れ、ソフトテニス・テニスに大切なスピードトレーニングを実践し身につける。 ※場所：グラウンド、トレーニングルーム、テニスコート、授業内容により変更JATI－ATI資格取得も視野に授業を行う。											
到達目標	トレーニングの基礎知識を身に付け説明ができる。 基礎的なトレーニングが実践でき、要点が説明できる。											
回数	講義計画											
第1回	ウォーミングアップ、クールダウン、ストレッチの方法と実践(アイシングも含む)											
第2回	トレーニングの重要性、テニスに必要なトレーニングと実践											
第3回	体カトレーニング測定、フィールドテスト実施											
第4回	評価											
第5回	持久力向上トレーニングの方法と実践											
第6回	フリーウエイトトレーニングの方法と実践①											
第7回	SAQトレーニングの方法と実践①											
第8回	年齢に応じた必要な動きと運動の方法と実践①											
第9回	年齢に応じた必要な動きと運動の方法と実践②											
第10回	遊びを取り入れたトレーニング、筋カトレーニングの方法と実践①											
第11回	遊びを取り入れたトレーニング、筋カトレーニングの方法と実践②											
第12回	SAQトレーニングの方法と実践②											
第13回	コーディネーショントレーニングの方法と実践①											
第14回	フリーウエイトトレーニングの方法と実践②											
第15回	まとめ											
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book											
参考文献	JFAフィジカル測定ガイドライン(日本サッカー協会)											
評価方法		筆記試験			小テスト		○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		○	提出物(レポート)			その他 ()				
履修上の注意												
備考												

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ栄養学Ⅰ				講師名	赤田 みゆき				
					実務経験	○				
実務内容	病院勤務(管理栄養士)									
講義形態	講義		必修・選択の別		必修	分野		専門理論		
授業概要	生命活動の源である食事について、基本の知識を身につけ、日常の食生活に役立てられるように学習する。									
到達目標	スポーツ選手にふさわしい食生活を理解することで自分自身の食生活を見直す。									
回数	講義計画									
第1回	自己紹介・導入									
第2回	エネルギー産生に必要な栄養素									
第3回	五大栄養素・糖質1									
第4回	五大栄養素・脂質1									
第5回	五大栄養素・たんぱく質1									
第6回	五大栄養素・たんぱく質2									
第7回	五大栄養素・ビタミン1									
第8回	五大栄養素・ビタミン2									
第9回	五大栄養素・ミネラル1									
第10回	五大栄養素・ミネラル2									
第11回	休養期の食事									
第12回	トレーニング期の食事									
第13回	試合期の食事 グリコーゲンローディング									
第14回	試合期の食事 試合当日の食事									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book									
参考文献	化学同人 はじめて学ぶ健康・スポーツ 科学シリーズ6 スポーツ 健康栄養学									
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 サッカー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ心理学Ⅰ	講師名	齊藤 雅子		
実務内容		実務経験			
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	「スポーツ心理学」は、スポーツ活動で生じる現象を対象とし、心理学的方法を用いて研究する学問として発展してきた。近年では、スポーツ選手の競技力向上のみならず、スポーツ現場における様々な問題や日常生活との関連などについても研究が進められている。 本授業では、「スポーツ心理学」の理論と実践を紹介し、スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉える力を身につけることを目指す。				
到達目標	さまざまな視点から「気づく力」「発見する力」を身につける				
回数	講義計画				
第1回	スポーツと心【Ⅱ-3-①】				
第2回	スポーツにおける動機付け【Ⅱ-3-②】				
第3回	スポーツ技能の練習と指導【Ⅱ-3-③】				
第4回	プレイヤーの個人指導と心理問題【Ⅱ-3-③】				
第5回	チーム指導と心理問題【Ⅱ-3-③】				
第6回	コーチングの評価【Ⅱ-3-③】				
第7回	メンタルマネジメントとは【Ⅲ-6-①】				
第8回	リラクゼーション【Ⅲ-6-①】				
第9回	イメージトレーニング【Ⅲ-6-①】				
第10回	集中力のトレーニング【Ⅲ-6-①】				
第11回	心理的コンディショニング【Ⅲ-6-①】				
第12回	あがり、スランプの克服【Ⅲ-6-①】				
第13回	指導者のメンタルマネジメント【Ⅲ-6-②】				
第14回	復習				
第15回	まとめ				
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book 「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店				
参考文献	「よくわかるスポーツ心理学」ミネルヴァ書房 「これから学ぶスポーツ心理学」大修館書店				
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)	
履修上の注意					
備考					

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科	サッカー	コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ心理学Ⅱ			講師名	齊藤 雅子		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	「スポーツ心理学」は、スポーツ活動で生じる現象を対象とし、心理学的方法を用いて研究する学問として発展してきた。近年では、スポーツ選手の競技力向上のみならず、スポーツ現場における様々な問題や日常生活との関連などについても研究が進められている。 本授業では、「スポーツ心理学」の理論と実践を紹介し、スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉えることで、受講生が幅広い知見を習得し、実際のスポーツ現場で実践する力を身につけることを目指す。						
到達目標	実際のスポーツ現場で活用できる心理学を取得する						
回数	講義計画						
第1回	メンタルトレーニングとその効果						
第2回	メンタルトレーニングに活かすカウンセリング						
第3回	心理的コンディショニングとパフォーマンス						
第4回	スポーツにおける認知行動療法						
第5回	行動変容技法・目標設定技法						
第6回	メンタルトレーニング演習①(リラクセーション)						
第7回	メンタルトレーニング演習②(注意集中技法)						
第8回	メンタルトレーニング演習③(イメージ技法)						
第9回	ポジティブシンキング(積極的思考法)						
第10回	競技心理の諸問題						
第11回	心理テスト法						
第12回	競技生活の心理的サポート						
第13回	運動による健康増進						
第14回	復習						
第15回	まとめ						
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book 「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店						
参考文献	「よくわかるスポーツ心理学」ミネルヴァ書房 「これから学ぶスポーツ心理学」大修館書店						
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (	実技(実習)
履修上の注意							
備考							

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ社会学Ⅰ				講師名	権藤 弘之				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門理論		
授業概要	スポーツ発生の起源や近代スポーツへの発展の歴史、またスポーツの持つ文化的意義と必要性、並びに現代社会において多様な発展がみられるスポーツの新たな役割と期待について学び、スポーツの価値をもう一度見直してみる。									
到達目標	現代社会において、多様な発展がみられたスポーツの新しい役割と期待について理解する。									
回数	講義計画									
第1回	スポーツの意義と役割・望ましい指導者									
第2回	スポーツの起源とスポーツの概念									
第3回	スポーツの歴史と変遷(古代から現代まで)									
第4回	古代オリンピック競技会									
第5回	近代オリンピック競技会									
第6回	日本のスポーツ(伝統行事と武道)									
第7回	現代スポーツのとらえ方・考えかた									
第8回	スポーツの文化的特性									
第9回	スポーツ文化の内容									
第10回	スポーツマンシップとフェアプレー									
第11回	現代社会とスポーツ・産業化と発展									
第12回	地域スポーツ生活と地域総合型スポーツクラブ									
第13回	日本のスポーツプロモーション									
第14回	スポーツ基本法とスポーツ基本計画									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ指導論Ⅰ				講師名	紙本 天平				
					実務経験	○				
実務内容	ジュニアスクール、高校でサッカー部にて監督、コーチとして指導									
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	日本スポーツ協会Reference Bookに沿って授業を行い、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の考えかた、指導者の基礎を学ぶ。 コーチングについて幅広く学び、コーチングに必要なスキルを理解し、ただ聞くだけでなく、考え、話し合うことも積極的に行いながら知識とコーチングスキルの習得を目指す。									
到達目標	スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける。 多様なニーズに対応するスポーツ指導や育成についての知識を身につける。 理想の指導者像の獲得への足場をつくる。									
回数	講義計画									
第1回	日本スポーツ協会、公認スポーツ指導員等資格について (共1)									
第2回	コーチングとは、グッドコーチ・グッドプレーヤー (共1)									
第3回	プレーヤーズセンタードなコーチング (共1)									
第4回	コーチに求められる役割 (共1)									
第5回	スポーツ指導現場における問題点(インターネット、資料を用い、近年のスポーツ現場におけるハラスメントについて、調べグループディスカッションを行う) (共1)									
第6回	スポーツ指導現場における問題点(インターネット、資料を用い、近年のスポーツ現場における事故について調べグループディスカッションを行う) (共1)									
第7回	コーチに求められる知識とスキル									
第8回	対他者力を磨こう、コミュニケーションスキル(オープンクエッションを学ぶ) (共1)									
第9回	対他者力を磨こう、リーダーシップスキル(リーダーについて考えてみる) (共1)									
第10回	対他者力を磨こう、プレゼンテーションスキル(自分の好きな物についてプレゼンテーションしてみる)									
第11回	対他者力を磨こう、ファシリテーションスキル(ファシリテーターを体験してみる) (共1)									
第12回	スポーツ活動と安全管理、スポーツにおける安全確保の知識、施設・用具の点検 (共1)									
第13回	安全管理の実際(グラウンド、テニスコート、トレーニングルームを見学し考えられる事故の例を挙げ、具体的な予防策を検討する) (共1)									
第14回	対自己力を磨く、コーチの学びの場、自己の成長について考えてみる (共1)									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ指導論Ⅱ				講師名	山下 篤央				
					実務経験	○				
実務内容	プロ選手の指導者 選手の能力向上のためのプログラムの研究及び指導									
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	競技者を育成する上での競技者個人としての見方、またチームの中の個人としての見方、チームとして考えないといけないことなどのプランをはじめ、チーム運営の計画性、チームマネジメント、またそれらに必要な情報収集能力などを学ぶ。									
到達目標	スポーツ指導者に必要な知見を学び、学んだ事柄を活用し指導することができる。 スポーツ指導に伴う諸問題をマネジメントすることができる。 スポーツ指導者として守るべきモラルを理解することができる。									
回数	講義計画									
第1回	プレーヤーと指導者の望ましい関係(プレーヤーズセンタードなコーチング)									
第2回	コーチングに必要なスキル									
第3回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系									
第4回	トレーニングの原理、原則									
第5回	トレーニング理論とその方法(パワー向上トレーニングの理論とプログラム)									
第6回	トレーニング理論とその方法(テニス、ソフトテニスのトレーニング理論)									
第7回	トレーニング計画とその実際(目標設定とプログラムの設計)									
第8回	トレーニング計画とその実際(疲労の回復と休養、環境整備と心理的サポート)									
第9回	スポーツと健康									
第10回	アスリートの内科的障害と対策									
第11回	慢性的な障害、注意すべき病気、特殊環境における障害									
第12回	アスリートの外傷・障害と予防									
第13回	救急処置									
第14回	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	発育発達論				講師名	山下 篤央				
					実務経験	○				
実務内容	プロ選手の指導者 選手の能力向上のためのプログラムの研究及び指導									
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	①幼児期からジュニア期にかけての発育発達の特徴を捉えながら運動・スポーツを導入することで、各期にどのような身体的・心理的影響を及ぼすかを学ぶ ②生涯発達や性別に伴いどのように運動能力が発達していくのか、またその過程でどのようなことを日々の生活、運動に取り入れていけばいいかを学ぶ。									
到達目標	発育期の運動・スポーツの関わりが、子供たちの健康・体力にどのように影響するかについて、科学的な根拠をもって説明できる能力を身につける。									
回数	講義計画									
第1回	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴									
第2回	身体発育と成長曲線、心肺機能、神経系の発達									
第3回	骨の成長と筋肉の発育									
第4回	成長に応じた食事 (Jr)									
第5回	発育発達期に多いケガや病気									
第6回	乳幼児期の運動指導の要点 (現コ)									
第7回	乳幼児期の運動指導の要点 (現コ)									
第8回	児童後期の運動指導の要点 (現コ)									
第9回	児童後期の運動指導の要点 (現コ)									
第10回	女性とスポーツ (現コ)(Jr)									
第11回	スキルの獲得と獲得過程(移動系)(医)									
第12回	スキルの獲得と獲得過程(平衡系)(医)									
第13回	スキルの獲得と獲得過程(操作系)(医)									
第14回	成長障害									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献	テニス・ソフトテニス指導教本									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	動きづくり運動(理論)				講師名	山下 篤央				
					実務経験	○				
実務内容	プロ選手の指導者 選手の能力向上のためのプログラムの研究及び指導									
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	年齢に応じたトレーニングや、遊びを取り入れたトレーニングなど幅広く学ぶ。ジュニア期の身体的特徴を理解し、外遊びの機会が減っている現代の子供たちに「あそび」「トレーニング」を通じて様々な動きを習得させることができる知識を身につける。									
到達目標	年齢に応じた運動の様々な動きや行い方を習得し、将来において指導できるようになるための基礎的な力を身に付けることを目標とする。									
回数	講義計画									
第1回	子供とスポーツ、ジュニア期のスポーツの考え方、ジュニアスポーツ指導員の役割(Jr)									
第2回	トレーニングの重要性、テニス・ソフトテニスに必要なトレーニング									
第3回	子供へのコーチングとコミュニケーションスキル(Jr)									
第4回	指導プログラム作成時のポイントと安全管理(Jr)									
第5回	遊びを取り入れたトレーニングとコーディネーショントレーニングとその指導①(Jr)									
第6回	遊びを取り入れたトレーニングとコーディネーショントレーニングとその指導①(Jr)									
第7回	遊びを取り入れたトレーニングとコーディネーショントレーニングとその指導②(Jr)									
第8回	年齢に応じた必要な動きと運動の方法、様々な運動スキルの実際②(Jr)									
第9回	年齢、動きに応じたウエイトトレーニング、マシントレーニング									
第10回	指導計画書の作成と発表、実践、評価①									
第11回	指導計画書の作成と発表、実践、評価②									
第12回	指導計画書の作成と発表、実践、評価③									
第13回	指導計画書の作成と発表、実践、評価④									
第14回	まとめと振り返り									
第15回	まとめと振り返り									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献	日本スポーツ協会 公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト理論編・実践編									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ生理学Ⅰ				講師名	山下 篤央				
					実務経験	○				
実務内容	プロ選手の指導者 選手の能力向上のためのプログラムの研究及び指導									
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	スポーツ生理学の基本から、トレーニングによる体系や筋肉・呼吸循環器系などの変化についての知識を、理論だけでなく実際の指導現場の話を交えて進めていき、わかりやすく理解を深めていく。 公的資格取得のために必要な内容を織り交ぜていく。									
到達目標	スポーツ生理学の基礎的な用語を用いてスポーツ・運動時における身体の応答や適応について説明することができる。授業を通じて学んだ知識・情報を用いて、効果の高いスポーツトレーニングや運動を実践することができる。									
回数	講義計画									
第1回	スポーツ生理学について									
第2回	骨格・関節 (共2)									
第3回	筋肉 (共2)									
第4回	神経 (共2)									
第5回	筋収縮のメカニズム (共2)									
第6回	呼吸・循環 (共2)									
第7回	呼吸・循環機能 (共2)									
第8回	呼吸・循環機能 (共2)									
第9回	筋収縮エネルギーとその供給② (共2)									
第10回	スポーツバイオメカニクスの基礎 (共2)									
第11回	体力テストとその活用(体力測定と安全対策、健康管理) (Jr)(共2)									
第12回	体力テストとその活用(体力測定と評価) (Jr)(共2)									
第13回	適応(環境に対する身体の働き)									
第14回	まとめ									
第15回	まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (期末発表)				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツマンシップ論				講師名	梶田 孝史				
					実務経験	○				
実務内容	サッカークラブで指導(審判、集客等マネジメントを行う)									
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	現代社会には多くの問題が存在する。様々な問題に共通する原因の多くは「人」にあること。そしてこのような人間自身の問題を解決するために最も重要なのが「教育」だといえる。その教育に必要なソフトがスポーツマンシップ教育であるため、それを学ぶ。									
到達目標	スポーツ本来の価値を見直し、スポーツマンシップを理解し実践することを通して、よりよき人を育み、よりよき社会づくりに貢献していく意思を育てる。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーリング									
第2回	DVD鑑賞(レポート)									
第3回	第1章-1 スポーツとはなにか									
第4回	第2章-1 スポーツマンとはどんな人か									
第5回	グループワーク									
第6回	第3章-1 尊重とはなにか									
第7回	第4章-1 勇気とはなにか									
第8回	第5章-1 覚悟とはなにか									
第9回	グループワーク									
第10回	第6章-1 なぜルールがあるのか									
第11回	第7章-1 スポーツマンシップという原理原則									
第12回	第8章-1 たかがスポーツ、されどスポーツ									
第13回	第9章-1 すべてはプレーヤーのために									
第14回	グループワーク									
第15回	振り返り									
テキスト										
参考文献										
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	幼児体育論				講師名	梶田 孝史				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門理論				
授業概要	子どもに対して、サッカーに限らず、体育や運動あそびを「たのしく」「わかりやすく」「安全に」指導できる知識とスキルを身に付けさせる。									
到達目標	幅広いスキルが求められている幼児体育の現場で、自信をもって適切な指導ができる人材育成を目指す。									
回数	講義計画									
第1回	幼児体育とは									
第2回	こどもの発育発達概観									
第3回	時代とこどもの環境の変化									
第4回	こどもたちへの接し方									
第5回	こどもと身体									
第6回	遊びの中の動きづくり									
第7回	リズム体操の手本①									
第8回	リズム体操の手本②									
第9回	マット運動の手本と補助①									
第10回	マット運動の手本と補助②									
第11回	とび箱種目の手本と補助①									
第12回	とび箱種目の手本と補助②									
第13回	なわとび種目の手本と補助①									
第14回	なわとび種目の手本と補助②									
第15回	まとめ									
テキスト	幼児体育(基礎・応用編)									
参考文献	JFAキッズ指導ガイドライン、ハンドブック									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	4	単位
科目名	チーム戦術 I				講師名	岡中 勇人				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野		専門			
授業概要	コーナーキックやフリーキックなどのセットプレーの確認、戦術の確認などの練習を多く取り入れ、週末の試合を想定したトレーニングを行う。									
到達目標	試合を想定したトレーニングの中でチーム戦術を理解する。									
回数	講義計画									
第1回	コーディネーショントレーニング									
第2回	コーディネーショントレーニング									
第3回	コーディネーショントレーニング									
第4回	セットプレー(攻撃)①									
第5回	セットプレー(攻撃)②									
第6回	セットプレー(攻撃)③									
第7回	セットプレー(守備)①									
第8回	セットプレー(守備)②									
第9回	セットプレー(守備)③									
第10回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第11回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第12回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第13回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第14回	グループ戦術 攻撃・守備(10vs10～11vs11)									
第15回	グループ戦術 攻撃・守備(10vs10～11vs11)									
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	4	単位
科目名	チーム戦術Ⅱ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野		専門理論			
授業概要	コーナーキックやフリーキックなどのセットプレーの確認、戦術の確認などの練習を多く取り入れ、週末の試合を想定したトレーニングを行う。									
到達目標	試合を想定したトレーニングの中でチーム戦術を理解する。									
回数	講義計画									
第1回	コーディネーショントレーニング									
第2回	コーディネーショントレーニング									
第3回	コーディネーショントレーニング									
第4回	セットプレー(コーナーキック)①									
第5回	セットプレー(コーナーキック)②									
第6回	セットプレー(コーナーキック)③									
第7回	セットプレー(フリーキック)①									
第8回	セットプレー(フリーキック)②									
第9回	セットプレー(フリーキック)③									
第10回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第11回	グループ戦術 攻撃・守備(8vs8～9vs9)									
第12回	グループ戦術 攻撃・守備(10vs10～11vs11)									
第13回	グループ戦術 攻撃・守備(10vs10～11vs11)									
第14回	グループ戦術 攻撃・守備(11vs11)									
第15回	グループ戦術 攻撃・守備(11vs11)									
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	4	単位
科目名	指導法Ⅰ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	年齢に関係なく子供から大人までの指導方法を学ぶ。指導者として普段行わなければならない①ゲーム→②分析→③プランニング→④トレーニング&コーチングを実際に行い、それと並行して、⑤チームの育成と選手の育成、⑥チームマネジメント、⑦指導者に必要な知識、を講義や実技を通して学ぶ。									
到達目標	サッカーの特性や原理原則を理解する。実際に自分で試合を分析し、トレーニングのプランニングをできるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス									
第2回	実技(GAME)									
第3回	分析①									
第4回	実技(テクニク①)									
第5回	分析②									
第6回	実技(戦術)									
第7回	実技(GK)									
第8回	実技(プランニング)									
第9回	グループワーク									
第10回	実践ガイダンス									
第11回	コーチングとは									
第12回	実技(コーチング)									
第13回	指導実践①									
第14回	指導実践②									
第15回	振り返り									
テキスト	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者養成テキスト【Ⅰ・Ⅲ】									
参考文献	サッカー指導教本(公益財団法人日本サッカー協会) JFA U-12指導指針(公益財団法人日本サッカー協会)									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2024(令和6) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	サッカー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	4	単位
科目名	指導法Ⅱ				講師名	岡中 勇人				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	年齢に関係なく子供から大人までの指導方法を学ぶ。指導者として普段行わなければならない①ゲーム→②分析→③プランニング→④トレーニング&コーチングを実際に行い、それと並行して、⑤チームの育成と選手の育成、⑥チームマネジメント、⑦指導者に必要な知識、を講義や実技を通して学ぶ。									
到達目標	サッカーの特性や原理原則を理解する。実際に自分で試合を分析し、トレーニングのプランニングをできるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス									
第2回	グループワーク									
第3回	指導実践①									
第4回	指導実践②									
第5回	指導実践③									
第6回	発育発達と一貫指導									
第7回	サッカーの競技精神									
第8回	チームマネジメント									
第9回	グループワーク									
第10回	メディカル									
第11回	指導実践④									
第12回	指導実践⑤									
第13回	指導実践⑥									
第14回	筆記試験									
第15回	振り返り・まとめ									
テキスト	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者養成テキスト【Ⅰ・Ⅲ】									
参考文献	サッカー指導教本(公益財団法人日本サッカー協会) JFA U-12指導指針(公益財団法人日本サッカー協会)									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										