

2025 年度（令和 7 年度）

# シラバス

スポーツ学科  
ソフトテニスコース

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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		講師名	興梠 悅子				
実務内容				実務経験				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	<p>2年生には就職する事を目標として、仕事をするにおいて必要な対人技能とビジネス知識を学習する。</p> <p>授業を通じて、働くことへの大切さと共に、資格取得も目指す。2年生になってすぐに就職対策が図れるように、履歴書の作成の仕方なども学習する。</p> <p>併せてサービス接遇検定、ビジネス実務マナー検定など資格取得を目指す。</p>							
到達目標	社会に出るまでの常識を身に付け、言葉遣いやマナー学校生活を送る上で実践できるようになる。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション (授業要項・目標設定・授業ルール・自己紹介)							
第2回	ビジネスマナーとは							
第3回	挨拶(お辞儀)と返事の重要性 身だしなみの基本・物の受け渡し							
第4回	言葉遣い; 敬語1							
第5回	言葉遣い; 敬語2							
第6回	言葉遣い; 接遇用語							
第7回	敬語のミニテスト／電話応対の基本							
第8回	電話の受け方・メモの取り方							
第9回	電話のかけ方(実習先への電話)							
第10回	履歴書の書き方1							
第11回	履歴書の書き方2							
第12回	会社訪問の仕方(実習先への訪問)							
第13回	指示の受け方・報告連絡相談の仕方							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト	医療スポーツ業界のサービス＆ビジネスマナー							
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)							
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 (履歴書等提出物なども含む)							
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	冬季	単位数	2 単位								
科目名	キャリアデザイン		講師名	キャリア										
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	2年生での就職活動における面接・履歴書等の書類作成を行う上で、自分自身の振り返り、探究をおこなうことで、自分にどのような仕事の適性があるのか・自分をどのように表現していくかを学んでいく。													
到達目標	自分がどのような人物であるか、自分が目指す未来を履歴書や面接で表現できるようになる。 優秀者はクエストカップ全国大会への推薦を行う。													
回数	講義計画													
第1回	STEP1 ビジョンと出会う①													
第2回	STEP1 ビジョンと出会う②													
第3回	STEP2 未来の自分を探求する①													
第4回	STEP2 未来の自分を探求する②													
第5回	STEP2 未来の自分を探求する③													
第6回	STEP2 未来の自分を探求する④													
第7回	STEP2 未来の自分を探求する⑤													
第8回	STEP3 過去といまを探求する①													
第9回	STEP3 過去といまを探求する②													
第10回	STEP3 過去といまを探求する③													
第11回	STEP3 過去といまを探求する④													
第12回	ザ・ビジョン発表会①													
第13回	ザ・ビジョン発表会②													
第14回	履歴書の作成①													
第15回	履歴書の作成②													
テキスト	ザ・ビジョン(教育と探求社)													
参考文献	キャリアガイド(学校キャリアセンター発行)													
評価方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">筆記試験</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">小テスト</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">出席率</td> <td style="width: 25%; text-align: center;"><input type="radio"/> 実技(実習)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 授業態度</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 提出物(レポート)</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> その他 (履歴書等提出物なども含む)</td> <td></td> </tr> </table>						筆記試験	小テスト	出席率	<input type="radio"/> 実技(実習)	<input type="radio"/> 授業態度	<input type="radio"/> 提出物(レポート)	<input type="radio"/> その他 (履歴書等提出物なども含む)	
筆記試験	小テスト	出席率	<input type="radio"/> 実技(実習)											
<input type="radio"/> 授業態度	<input type="radio"/> 提出物(レポート)	<input type="radio"/> その他 (履歴書等提出物なども含む)												
履修上の注意														
備考														

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	前期	単位数	2 単位
科目名	指導法 I (ソフトテニス指導概論 I )		講師名	有本 直道		
実務経験	実務経験 ○					
実務内容	中学校・高等学校で指導					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論	
授業概要	ソフトテニスの現状を理解し、今後のソフトテニスの発展を考える。 ソフトテニスの歴史を学習し、現状と比較する。 ソフトテニスの指導者として各種技術を指導できる理論を学習する。 各層に応じた指導法を理解する。					
到達目標	公認ソフトテニス審判員2級合格とその範囲の内容を網羅し説明ができる。 公認ソフトテニスコーチ1取得に必要な知識の習得とその内容を自分の言葉で説明ができるようになる。					
回数	講義計画					
第1回	ソフトテニスとは					
第2回	ソフトテニスの特性					
第3回	ソフトテニスの歴史①					
第4回	ソフトテニスの歴史②					
第5回	ソフトテニスの歴史③					
第6回	ソフトテニス指導者の現状と課題①					
第7回	ソフトテニス指導者の現状と課題②					
第8回	ソフトテニスの技術① 体系とそのしくみ					
第9回	ソフトテニスの技術② 国際ルールの特徴					
第10回	ソフトテニスの技術③ グランドストローク					
第11回	ソフトテニスの技術④ レシーブ					
第12回	ソフトテニスの技術⑤ サービス					
第13回	ソフトテニスの技術⑥ ボレー					
第14回	ソフトテニスの技術⑦ スマッシュ					
第15回	まとめ					
テキスト	ソフトテニス指導教本 ソフトテニスハンドブック(ルールブック)					
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)		実技(実習) その他 (期末発表 )
履修上の注意						
備考						

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	指導法Ⅱ(ソフトテニス指導概論Ⅱ)		講師名	有本 直道	
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	ソフトテニスの現状を理解し、今後のソフトテニスの発展を考える。 ソフトテニスの歴史を学習し、現状と比較する。 ソフトテニスの指導者として各種技術を指導できる理論を学習する。 各層に応じた指導法を理解する。				
到達目標	ソフトテニス指導概論Ⅰで習得した知識をさらに広げる。 より高いレベルでの指導(中級者、上級者)を想定した指導知識の習得し簡潔に説明ができるようになる。				
回数	講義計画				
第1回	現行国際ルールでの戦術				
第2回	段階的技術指導向上の実際と指導について				
第3回	年齢・性を考慮した指導法①				
第4回	年齢・性を考慮した指導法②				
第5回	体育の授業における指導法				
第6回	初心者の指導法①				
第7回	初心者の指導法②				
第8回	ジュニアを対象とした指導法				
第9回	レディースを対象とした指導法				
第10回	シニアを対象とした指導法				
第11回	実践技術のテクニック①				
第12回	実践技術のテクニック②				
第13回	実践技術のテクニック③				
第14回	実践技術のテクニック④				
第15回	まとめ				
テキスト	ソフトテニス指導教本 ソフトテニスハンドブック(ルールブック)				
参考文献					
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					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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 村田 匠									
実務経験				○								
実務内容	ソフトテニススクールでの指導											
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技								
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、コンビネーションを中心に各陣形を習得する。</li> <li>・シングルスの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>											
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自分でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。											
回数	講義計画	回数	講義計画									
第1回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク①)基礎	第16回	ボレーの種類とその要領									
第2回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク②)基礎	第17回	ボレーの技術ポイント									
第3回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク③)基礎	第18回	フォアハンドボレー(ローボレー)基礎									
第4回	ラケットの握り方とその特徴(サービス、スマッシュ)基礎	第19回	フォアハンドボレー(スタンダードボレー)基礎									
第5回	ラケットの握り方とその特徴(ボレー)基礎	第20回	フォアハンドボレー(ハイボレー)基礎									
第6回	グランドストロークの種類と特徴(基礎)	第21回	バックハンドボレー(ローボレー)基礎									
第7回	グランドストロークの技術のポイント(基礎)	第22回	バックハンドボレー(スタンダードボレー)基礎									
第8回	フォアハンドのアンダーストローク(基礎)	第23回	バックハンドボレー(ハイボレー)基礎									
第9回	フォアハンドのサイドストローク(基礎)	第24回	サービスの種類と要領									
第10回	フォアハンドのトップストローク(基礎)	第25回	サービスの技術									
第11回	バックハンドストローク(基礎)	第26回	サービス(オーバーハンドサービス)基礎									
第12回	レシーブでのグランドストローク	第27回	サービス(アンダーサービス)基礎									
第13回	レシーブのグランドストローク、フォアハンド(基礎)	第28回	まとめ									
第14回	レシーブのグランドストローク、バックハンド(基礎)	第29回	まとめ									
第15回	まとめ	第30回	まとめ									
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック											
参考文献												
評価方法	<table border="1"> <tr> <td>筆記試験</td> <td>小テスト</td> <td>出席率</td> <td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td>○ 授業態度</td> <td>提出物(レポート)</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>				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)	○	○
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)	○	○									
履修上の注意												
備考												

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	高井 志保		
			実務経験	○		
実務内容	日本ソフトテニス連盟強化委員長・大学ソフトテニス部体育会監督					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技		
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。実技①との連動性を大事にする。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、コンビネーションを中心に各陣形を習得する。</li> <li>・シングルスの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>					
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自分でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。					
回数	講義計画	回数	講義計画			
第1回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク①)基礎②	第16回	ボレーの種類とその要領②			
第2回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク②)基礎②	第17回	ボレーの技術ポイント②			
第3回	ラケットの握り方とその特徴(バックハンドストローク)基礎②	第18回	フォアハンドボレー(ローボレー)基礎②			
第4回	ラケットの握り方とその特徴(サービス、スマッシュ)基礎②	第19回	フォアハンドボレー(スタンダードボレー)基礎②			
第5回	ラケットの握り方とその特徴(ボレー)基礎②	第20回	フォアハンドボレー(ハイボレー)基礎②			
第6回	グランドストロークの種類と特徴(基礎)②	第21回	バックハンドボレー(ローボレー)基礎②			
第7回	グランドストロークの技術のポイント(基礎)②	第22回	バックハンドボレー(スタンダードボレー)基礎②			
第8回	フォアハンドのアンダーストローク(基礎)②	第23回	バックハンドボレー(ハイボレー)基礎②			
第9回	フォアハンドのサイドストローク(基礎)②	第24回	サービスの種類と要領②			
第10回	フォアハンドのトップストローク(基礎)②	第25回	サービスの技術②			
第11回	バックハンドストローク(基礎)②	第26回	サービス(オーバーハンドサービス)基礎②			
第12回	レシーブでのグランドストローク②	第27回	サービス(アンダーサービス)基礎②			
第13回	レシーブのグランドストローク、フォアハンド(基礎)②	第28回	まとめ			
第14回	レシーブのグランドストローク、バックハンド(基礎)②	第29回	まとめ			
第15回	まとめ	第30回	まとめ			
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック					
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						

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠																
実務内容																				
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技																
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。実技④との連動性を大事にする。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、コンビネーションを中心に各陣形を習得する。</li> <li>・シングルスの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>																			
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自分でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。																			
回数	講義計画	回数	講義計画																	
第1回	グランドストローク(オープンスタンス)	第16回	ダブルスゲームの要領																	
第2回	グランドストローク(クローズスタンス)	第17回	ダブルスゲームの基礎技術																	
第3回	コース別のグランドストローク(ストレート)	第18回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣)																	
第4回	コース別のグランドストローク(クロス)	第19回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣②)																	
第5回	コース別のグランドストローク(逆クロス)	第20回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣③)																	
第6回	長さを考慮したグランドストローク①	第21回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、後陣)																	
第7回	長さを考慮したグランドストローク②	第22回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、後陣②)																	
第8回	球種を考慮したグランドストローク①	第23回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、前陣)																	
第9回	球種を考慮したグランドストローク②	第24回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、前陣②)																	
第10回	コース別のボレー(ストレート・オフェンス)	第25回	シングルスゲームの要領																	
第11回	コース別のボレー(ストレート・ディフェンス)	第26回	シングルスゲームの基礎技術																	
第12回	コース別のボレー(クロス・オフェンス)	第27回	シングルスゲームの基礎技術②																	
第13回	コース別ボレー(クロス・ディフェンス)	第28回	まとめ																	
第14回	コース別ボレー(逆クロス・オフェンス)	第29回	まとめ																	
第15回	コース別ボレー(逆クロス・ディフェンス)	第30回	まとめ																	
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック																			
参考文献																				
評価方法	<table border="1"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td><td><input type="radio"/></td><td>出席率</td><td><input type="radio"/></td><td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td><td>授業態度</td><td></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他 ( )</td><td></td><td></td> </tr> </table>					筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)													
<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )															
履修上の注意																				
備考																				

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数 8 単位																
科目名	基礎実技IV		講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠																
実務内容																				
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技																
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。実技③との連動性を大事にする。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、コンビネーションを中心に各陣形を習得する。</li> <li>・シングルスの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>																			
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自身でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。																			
回数	講義計画	回数	講義計画																	
第1回	グランドストローク(オープンスタンス)②	第16回	ダブルスゲームの要領②																	
第2回	グランドストローク(クローズスタンス)②	第17回	ダブルスゲームの基礎技術②																	
第3回	コース別のグランドストローク(ストレート)②	第18回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣)②																	
第4回	コース別のグランドストローク(クロス)②	第19回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣②)②																	
第5回	コース別のグランドストローク(逆クロス)②	第20回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣③)②																	
第6回	長さを考慮したグランドストローク①ー②	第21回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、後陣)②																	
第7回	長さを考慮したグランドストローク②ー②	第22回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、後陣②)②																	
第8回	球種を考慮したグランドストローク①ー②	第23回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、前陣)②																	
第9回	球種を考慮したグランドストローク②ー②	第24回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、前陣②)②																	
第10回	コース別のボレー(ストレート・オフェンス)②	第25回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣、前陣②)②																	
第11回	コース別のボレー(ストレート・ディフェンス)②	第26回	シングルスゲームの基礎技術②																	
第12回	コース別のボレー(クロス・オフェンス)②	第27回	シングルスゲームの基礎技術②ー②																	
第13回	コース別のボレー(クロス・ディフェンス)②	第28回	まとめ																	
第14回	コース別のボレー(逆クロス・オフェンス)②	第29回	まとめ																	
第15回	コース別のボレー(逆クロス・ディフェンス)②	第30回	まとめ																	
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック																			
参考文献																				
評価方法	<table border="1"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td><td>○</td><td>出席率</td><td>○</td><td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td>○</td><td>授業態度</td><td></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他</td><td>( )</td><td></td> </tr> </table>					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	( )	
	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																				

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数 8 単位													
科目名	基礎実技Ⅴ		講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠													
実務経験																	
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技													
授業概要	<p>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。実技①との連動性を大事にする。</p> <p>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</p>																
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自分でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。																
回数	講義計画	回数	講義計画														
第1回	ソフトテニスの特性	第16回	様々なステップからのストローク(サイドステップ)③														
第2回	サービス、レシーブの実践技術	第17回	様々なステップからのボレー(クロスステップ)														
第3回	ファーストサービスに対してのフォアハンドレシーブ	第18回	様々なステップからのボレー(サイドステップ)①														
第4回	ファーストサービスに対してのバックハンドレシーブ	第19回	様々なステップからのボレー(サイドステップ)②														
第5回	セカンドサービスに対してのレシーブ	第20回	陣形による戦術(雁行陣対雁行陣)														
第6回	サービスの種類(フラットサービス)	第21回	陣形による戦術(雁行陣対並行陣(後陣))														
第7回	サービスの種類(スライスサービス)	第22回	陣形による戦術(雁行陣対並行陣(前陣))														
第8回	サービスの種類(アンダーカットサービス)	第23回	陣形による戦術(並行陣(後陣)対並行陣(後陣))														
第9回	スマッシュ技術の応用、ジャンピングスマッシュ	第24回	陣形による戦術(並行陣(後陣)対並行陣(前陣))														
第10回	様々なステップからのストローク技術	第25回	陣形による戦術(並行陣(前陣)対並行陣(前陣))														
第11回	様々なステップからのストローク(クロスステップ)①	第26回	ゲーム中の応用技術(ポジションチェンジ)														
第12回	様々なステップからのストローク(クロスステップ)②	第27回	ゲーム中の応用技術(心理的駆け引きの重要性)①														
第13回	様々なステップからのストローク(サイドステップ)①	第28回	ゲーム中の応用技術(心理的駆け引きの重要性)②														
第14回	様々なステップからのストローク(サイドステップ)②	第29回	ゲーム実践①														
第15回	まとめ	第30回	ゲーム実践②														
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック																
参考文献																	
評価方法	<table border="1"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td><td><input type="radio"/></td><td>出席率</td><td><input type="radio"/></td><td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td><td>授業態度</td><td></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他 ( )</td><td></td><td></td> </tr> </table>				筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)										
<input type="radio"/>	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 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数 8 単位																
科目名	基礎実技VI		講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠																
実務内容																				
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野 専門実技																
授業概要	<p>・ソフトテニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して理解し、実践できる技術を身につける。実技⑤との連動性を大事にする。</p> <p>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</p>																			
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。 また、自分でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。																			
回数	講義計画	回数	講義計画																	
第1回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク①)応用	第16回	ボレーの種類とその要領																	
第2回	ラケットの握り方とその特徴(フォアハンドストローク②)応用	第17回	ボレーの技術ポイント応用																	
第3回	ラケットの握り方とその特徴(バックハンドストローク)応用	第18回	フォアハンドボレー(ローボレー)応用																	
第4回	ラケットの握り方とその特徴(サービス、スマッシュ)応用	第19回	フォアハンドボレー(スタンダードボレー)応用																	
第5回	ラケットの握り方とその特徴(ボレー)応用	第20回	フォアハンドボレー(ハイボレー)応用																	
第6回	グランドストロークの種類と特徴(応用)	第21回	バックハンドボレー(ローボレー)応用																	
第7回	グランドストロークの技術のポイント(応用)	第22回	バックハンドボレー(スタンダードボレー)応用																	
第8回	フォアハンドのアンダーストローク(応用)	第23回	バックハンドボレー(ハイボレー)応用																	
第9回	フォアハンドのサイドストローク(応用)	第24回	サービスの種類と要領 応用																	
第10回	フォアハンドのトップストローク(応用)	第25回	サービスの技術 応用																	
第11回	バックハンドストローク(応用)	第26回	サービス(オーバーハンドサービス)応用																	
第12回	レシーブでのグランドストローク	第27回	サービス(アンダーサービス)応用																	
第13回	レシーブのグランドストローク、フォアハンド(応用)	第28回	まとめ																	
第14回	レシーブのグランドストローク、バックハンド(応用②)	第29回	まとめ																	
第15回	まとめ	第30回	まとめ																	
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック																			
参考文献																				
評価方法	<table border="1"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td> <td><input type="radio"/></td> <td>出席率</td> <td><input type="radio"/></td> <td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td><td>授業態度</td><td></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他 ( )</td><td></td><td></td></tr> </table>					筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)													
<input type="radio"/>	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 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数	6 単位		
科目名	現場実習 I (ソフトテニス大会実習 I )		講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠			
実務内容							
講義形態	実習	必修・選択の別	必修	分野	実習		
授業概要	<p>大会実習 I (1年生次)では大会出場の基本や報告方法や連絡方法などを身につける。特に個人戦での大会会場の確認や注意事項等を1年生主体で行い、チーム全体に伝える。交通手段の確認、会場の確認、試合開始時間の確認など行い、報告・連絡・相談を身につける。大会実習 II (2年生次)にはチーム全体のルールや行動などまで広い視野が必要になってくる事を意識させながら取り組むように心掛ける。</p> <p>上記大会の他に、全日本学生選手権大会、関西学生秋季リーグ戦、大阪チーム対抗大会、大阪学生優勝大会に出場。年度によっては、日本代表合宿補助兼強化合宿も実施。</p>						
到達目標	授業で学んだスポーツについての知識を実際の大会の現場で実践する。 宿泊を通じた大会や遠征にて社会人としての基礎を身に付け、実践できるようになる。						
回数	講義計画						
第1回	大会参加・出場においての心構えと方法、大会出場に必要な条件						
第2回	審判制度と技術等級制度について						
第3回	目標設定、目標設定とその立て方、年間目標設定、チーム目標と個人目標の設定						
第4回	大会出場(関西学生ソフトテニス春季リーグ戦)1泊2日(宿泊を伴わない場合も有)						
第5回	大会出場(関西学生ソフトテニス選手権大会、ダブルス・シングルス)各会場						
第6回	フィードバックとミーティング						
第7回	大会出場(大阪学生選手権大会)各会場						
第8回	フィードバックとミーティング						
第9回	大会出場(西日本学生ソフトテニス選手権大会・団体戦・ダブルス・シングルス)3泊4日もしくは4泊5日 会場:西日本のいずれかの都道府県						
第10回	フィードバックとミーティング						
第11回	大会出場(関西専門学校選手権大会)各会場						
第12回	フィードバックとミーティング						
第13回	大会出場(大阪学生新進優勝大会)各会場						
第14回	大会出場(関西新人大会)各会場						
第15回	まとめ						
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 (期末発表 )			
履修上の注意							
備考							

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	必修	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く、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(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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)			その他 (期末発表 )	
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	前期	単位数	2 単位		
科目名	解剖学 I		講師名	中村 風香				
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	<p>運動器の基礎である骨・筋・靭帯・神経を中心に行なう。各分野の概論を取り扱った後、上肢・下肢・体幹それぞれを構成している骨、筋肉、さらにそれらと各関節運動との関わりについて学んでいく。</p> <p>スポーツ競技における動作とも併せて学習を進め、身体運動の基礎となる身体の仕組みを理解する。</p>							
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨、筋、神経の基本的な知識を理解しながら習得し、簡単な構造を説明できるようになる</li> <li>各関節運動の特徴を理解する</li> </ul>							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス(授業予定と進め方の説明)							
第2回	骨格・筋についてのおおまかな復習と確認							
第3回	上肢の骨格・関節・動き							
第4回	肩甲帯の筋肉							
第5回	肩関節の筋肉							
第6回	肘関節と橈尺関節の筋肉							
第7回	手関節と手の筋肉							
第8回	下肢の骨格・関節・動き							
第9回	股関節と骨盤帯の筋肉(1)							
第10回	股関節と骨盤帯の筋肉(2)							
第11回	膝関節の筋肉							
第12回	足関節と足の筋肉							
第13回	体幹の骨格・関節・動き							
第14回	体幹と脊柱の筋肉							
第15回	まとめ							
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book 筋肉のしくみ・はたらき辞典 骨のしくみ・はたらき辞典							
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)							
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 (期末発表)							
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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。 栄養の知識を、実際のテニス、ソフトテニスの現場で活かせるようにさらに知識を深める。							
到達目標	栄養の役割と重要性を理解し、栄養学の基本と実践栄養学の食事学を理解し、スポーツとの関係についても正しい知識と食事の実践力を身につける。 スポーツと栄養に関する基礎的な知識を習得し説明できることを目標とする。							
回数	講義計画							
第1回	自己紹介・導入、スポーツと栄養							
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							
第4回	五大栄養素・脂質							
第5回	五大栄養素・たんぱく質							
第6回	五大栄養素・ビタミン							
第7回	五大栄養素・ミネラル							
第8回	エネルギー消費量、摂取量							
第9回	スポーツと栄養(熱中症対策、貧血予防、障害予防)							
第10回	休養期の食事							
第11回	トレーニング期の食事1 増量							
第12回	トレーニング期の食事2 減量							
第13回	トレーニング期の食事3 合宿							
第14回	試合期の食事 グリコーゲンローディング							
第15回	まとめ							
テキスト	やさしいスチューデントレーナーシリーズ スポーツ栄養学(最新版)							
参考文献	やさしいスチューデントレーナーシリーズ スポーツ栄養学(最新版)							
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								

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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							
実務経験				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	「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。										
回数	講義計画										
第1回	スポーツと心、心の発育発達 (Jr)①										
第2回	スポーツと心、心の発育発達 (Jr)②										
第3回	コミュニケーションと心理 (コ理)										
第4回	観察と傾聴 (コ理)										
第5回	指導者のリーダーシップ (コ理)										
第6回	メンタルマネジメントとメンタルトレーニング										
第7回	メンタルトレーニング演習①(リラクセーション)										
第8回	メンタルトレーニング演習②(注意集中技法)										
第9回	メンタルトレーニング演習③(イメージ技法)										
第10回	他者観察、個人差を考慮したコーチング										
第11回	日常生活における相談と運動学習										
第12回	あがり、プレッシャー、スランプ										
第13回	心理的コンディショニング										
第14回	コーチのセルフマネジメント (コ理)										
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	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/>	出席率		実技(実習)							
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート)	その他 (期末発表)									
履修上の注意											
備考											

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	「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。										
回数	講義計画										
第1回	競技生活の心理的サポート										
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	スポーツにおける認知行動技法										
第4回	行動変容技法・目標設定技法①										
第5回	行動変容技法・目標設定技法②										
第6回	スポーツにおける集団、チームワークとは										
第7回	チームに関わる心理的問題										
第8回	練習の心理と試合での心理①										
第9回	練習の心理と試合での心理②										
第10回	心理テスト法										
第11回	健康スポーツ心理学①										
第12回	健康スポーツ心理学②										
第13回	指導者のストレス、メンタルマネジメント										
第14回	まとめ・復習										
第15回	まとめ・復習										
テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 II・III(財団法人 日本スポーツ協会) 「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	<input type="radio"/> 筆記試験	<input type="radio"/> 小テスト	<input type="radio"/>	出席率	実技(実習)						
	<input type="radio"/> 授業態度	<input type="radio"/> 提出物(レポート)		その他 (期末発表)							
履修上の注意											
備考											

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	宮崎 拓哉				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導(トレーニングの原理・原則)							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	スポーツ医学 I では、スポーツの健康との関わりやスポーツによく見られる内科的疾患やスポーツ障害を紹介し、その特徴を理解するまた応急処置の方法を理解する							
到達目標	スポーツ外傷・障害の知識を得て、スポーツ指導者が指導現場にて将来出くわすであろう、この領域の最低限の知識を得ることを目標とする。							
回数	講義計画							
第1回	スポーツと健康【 I -4-①】							
第2回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策(内科)【 I -4-①】							
第3回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策(内科)【 I -4-②】							
第4回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策(外科)【 I -4-①】							
第5回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策(外科)【 I -4-②】							
第6回	まとめ、中間確認							
第7回	救急処置(心肺蘇生法)【 I -4-①】							
第8回	救急処置(外科的救急処置)【 I -4-①】							
第9回	救急処置の実際							
第10回	救急処置の実際②							
第11回	怪我の予防とその方法(ウォーミングアップとクールダウン)							
第12回	ウォーミングアップとクールダウン、コンディショニングの実際							
第13回	緊急時の対処法とその確認(施設の確認と連絡方法)							
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 スポーツ指導者のためのスポーツ医学							
参考文献	テニス・ソフトテニス指導教本							
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)							
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 (期末発表 )							
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	バイオメカニクス		講師名	中村 風香	
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	スポーツ技能トレーニングを効率的に行うには、運動と力の働きを理解が重要である。スポーツ技能の理解、技術やトレーニングを考える際の基礎となるものであり、テニス・ソフトテニス・野球の動きを中心に学び、知識の習得を図る。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体運動を力学的立場から考えることができるようになる</li> <li>・バイオメカニクスにおけるスポーツ競技の特性を理解する</li> </ul>				
回数	講義計画				
第1回	バイオメカニクスとは				
第2回	スポーツ・バイオメカニクスの基礎(生理学・解剖学)				
第3回	重力と慣性力、重心、力の合成・分解と力の効果				
第4回	内力と外力、摩擦力、運動量と力積(反動動作と振込動作)				
第5回	慣性モーメント				
第6回	回転運動(慣性モーメント、角運動量の保存)				
第7回	流体力学(流体からの抵抗、揚力とマグヌス効果)				
第8回	運動の力学的エネルギーと効率				
第9回	基本的運動のバイオメカニクス(歩く)				
第10回	基本的運動のバイオメカニクス(走る)				
第11回	基本的運動のバイオメカニクス(跳ぶ)				
第12回	基本的運動のバイオメカニクス(蹴る、投げる)				
第13回	基本的運動のバイオメカニクス(打つ①)				
第14回	基本的運動のバイオメカニクス(打つ②)				
第15回	まとめ				
テキスト	日本スポーツ協会Reference Book 筋肉のしくみ・はたらき辞典 骨のしくみ・はたらき辞典				
参考文献					
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)				
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他(期末発表)				
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	前期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ指導論 I		講師名	高井 翔宇				
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	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方た、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マントについて、調べる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る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(オープンクエッシュョンを学ぶ) (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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	必修	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識を学び、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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他	( )	
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	後期	単位数	2 単位		
科目名	トレーニング理論		講師名	宮崎 拓哉				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導(トレーニングの原理・原則)							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	トレーニング論では、体力測定などと関連させながらどのような測定によってどのような効果が期待できるのか、またどのようにトレーニングすべきかについて理論的に理解しながら実際にトレーニング器具の使用方法も理解する。							
到達目標	さまざまなトレーニング方法がもたらすそれぞれの効果を理解し、目的に応じてトレーニング方法を選択し、処方できるようになる。							
回数	講義計画							
第1回	授業概要説明・体力とは【 I -3-①】(テニス、ソフトテニスに必要な体力)							
第2回	トレーニングの進め方【 I -3-②】(トレーニングの原理、原則)							
第3回	トレーニングの進め方【 I -3-①】(トレーニング処方、ウォーミングアップとクールダウン)							
第4回	トレーニングの進め方【 I -3-②】(トレーニング処方、ウォーミングアップとクールダウン)							
第5回	トレーニングの種類【 I -3-①】(スピードトレーニングの理論とプログラム)							
第6回	トレーニングの種類【 I -3-②】(筋力トレーニングの理論とプログラム)							
第7回	アスリートの健康管理と心理的サポート							
第8回	スポーツ・バイオメカニクスの基礎(生理学・解剖学)							
第9回	重力と慣性力、重心、力の合成・分解と力の効果							
第10回	内力と外力、摩擦力、運動量と力積(反動動作と振込動作)							
第11回	回転運動(慣性モーメント、角運動量の保存)							
第12回	流体力学(流体からの抵抗、揚力とマグヌス効果)							
第13回	運動の力学的エネルギーと効率							
第14回	トレーニング実践(トレーニング器具の使い方)							
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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )	<input type="radio"/>	
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	必修	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、各期にどうような身体的・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① (現コ)							
第7回	乳幼児期の運動指導の要点② (現コ)							
第8回	児童後期の運動指導の要点① (現コ)							
第9回	児童後期の運動指導の要点② (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	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)							
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 ( )							
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	後期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ社会学		講師名	権藤 弘之				
実務経験					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	現代スポーツの持つ社会的価値について説明ができるようにする。 現代スポーツの問題点を整理し、その説明ができるようにする。 今後のスポーツのあり方、役割について解説できるようにする。							
回数	講義計画							
第1回	スポーツ意義と価値、社会におけるスポーツの価値(共1)							
第2回	スポーツの意義と価値、スポーツプロモーション(共1)							
第3回	スポーツの意義と価値、文化としてのスポーツ、スポーツの文化特性(共1)							
第4回	スポーツの価値を守るスポーツ権、スポーツの自治(共1)							
第5回	暴力、ハラスメントの根絶①(共1)							
第6回	暴力、ハラスメントの根絶②(共1)							
第7回	スポーツにおけるインテグリティ(共1)							
第8回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任(リスクマネジメント、法的責任)(共1)							
第9回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任(法的責任、スポーツ事故の判例)(共1)							
第10回	スポーツ仲裁とスポーツ倫理(共1)							
第11回	女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出(共1)							
第12回	スポーツ組織のマネジメント(共3)							
第13回	スポーツ少年団の役割(共3)							
第14回	障がい者とスポーツ(共3)							
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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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	必修	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「遊び」「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②(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③(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(Jr)							
第9回	年齢、動きに応じたウェイトトレーニング、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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス 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 I		講師名	相模 大輔																				
実務内容																								
講義形態	講義・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ント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	体力トレーニング測定、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、筋力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、筋力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 ソフトテニス指導教本 ソフトテニスボディ革命																							
参考文献																								
評価方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">筆記試験</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">小テスト</td> <td style="width: 15%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 15%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 15%; text-align: center;">出席率</td> <td style="width: 15%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 15%; text-align: center;">実技(実習)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td>授業態度</td> <td></td> <td>提出物(レポート)</td> <td></td> <td></td> <td>その他 ( )</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)			その他 ( )		
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)																
<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)			その他 ( )																		
履修上の注意																								
備考																								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年	後期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング基礎Ⅱ		講師名	相模 大輔		
実務内容					実務経験	
講義形態	講義・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。					
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	遊びを取り入れたトレーニング③					
第2回	遊びを取り入れたトレーニング④					
第3回	様々な運動スキルの実際①					
第4回	様々な運動スキルの実際②					
第5回	コーディネーショントレーニング②					
第6回	コーディネーショントレーニング③					
第7回	SAQトレーニング②					
第8回	SAQトレーニング②					
第9回	フリーウエイトトレーニング②					
第10回	フリーウエイトトレーニング③					
第11回	体力トレーニング測定 ②					
第12回	評価					
第13回	総まとめ ①					
第14回	総まとめ ②					
第15回	総まとめ ③					
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book ソフトテニス指導教本 ソフトテニスボディ革命					
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						

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	テーピング I		講師名	工藤 梨乃				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導							
講義形態	講義・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、ソフト・硬式テニスの代表的な外傷・障害の基本知識。各外傷・障害に対して、テーピング・ストレッチ・マッサージなどの知識をつけ、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。							
到達目標	テニス・ソフトテニスにおける代表的な怪我について説明できる。また、その怪我に対するテーピングやストレッチなどを実践できる。							
回数	講義計画							
第1回	膝関節 基本知識							
第2回	膝関節 テーピング①							
第3回	膝関節 テーピング②							
第4回	膝関節 ストレッチ マッサージ							
第5回	肩・肘 関節 基本知識							
第6回	肩・肘 関節 テーピング①							
第7回	肩・肘 関節 テーピング②							
第8回	肩・肘 関節 ストレッチ マッサージ							
第9回	体幹 基本知識①							
第10回	体幹 基本知識②							
第11回	体幹 ストレッチ マッサージ							
第12回	総合まとめ							
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 ソフトテニス指導教本 ソフトテニスボディ革命							
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	コンディショニング I		講師名	工藤 梨乃				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導			実務経験	○			
講義形態	講義・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、テニス・ソフトテニスの代表的な外傷・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①							
第11回	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ②							
第12回	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ③							
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								
参考文献	日本スポーツ協会Reference Book ソフトテニス指導教本 他							
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								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数	6 単位																
科目名	運営実習 I (大会運営実習 I )		講師名	高井 翔宇・村田 匠																	
実務内容																					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	実習																
授業概要	大会運営やイベント企画を学び、実際に計画を立てながら、学生主体の大会運営を行う。 外部団体、企業の大会、イベント(金銭の扱いのあるイベント等)の運営にも携わる事で業務に対する責任感を養う。社会人としてのマナーやコミュニケーション能力を高める。																				
到達目標	大会運営について要点を理解し説明できる。 トーナメント表作成にあたっての留意点や、大会運営上の留意点など説明ができる知識を身につける。																				
回数	講義計画																				
第1回	ガイダンス																				
第2回	大会運営について																				
第3回	大会運営の心構えと視点について																				
第4回	世界の舞台をめざすアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割																				
第5回	大会運営計画の立て方 その①																				
第6回	大会運営計画の立て方 その②																				
第7回	スポーツ活動と安全管理																				
第8回	大会開催と実践(学生主体で実際に大会開催を行う)																				
第9回	フィードバック①																				
第10回	フィードバック②																				
第11回	大会運営補助(全日本クラスの大会運営に携わる)																				
第12回	フィードバック③																				
第13回	企業の開催するイベント補助																				
第14回	フィードバック④																				
第15回	まとめ																				
テキスト																					
参考文献																					
評価方法	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td><td><input type="radio"/></td><td>出席率</td><td></td><td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td><td>授業態度</td><td><input type="radio"/></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他</td><td>( )</td><td></td> </tr> </table>						筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他	( )	
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)														
<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他	( )															
履修上の注意																					
備考																					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数	2 単位																		
科目名	ガット張り		講師名	上田 隆																			
			実務経験	○																			
実務内容	スポーツメーカーにてガット張り業務																						
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技																		
授業概要	テニス及びソフトテニスのガット張り実技を中心に授業を行う。 メイン(縦ガット)とクロスの特徴や張り方の基礎知識。 結び目(ノット)の具体例などを説明し、実際にガットを張り上げていく。																						
到達目標	ガット張るまでの留意点を説明でき、実際に自分でガットを張ることができるようになる。																						
回数	講義計画																						
第1回	導入																						
第2回	スタートの方法																						
第3回	スタートの方法復習																						
第4回	メイン																						
第5回	メイン復習 クロス																						
第6回	クロス練習 ノット																						
第7回	メイン&クロス 1																						
第8回	メイン&クロス 2																						
第9回	メイン&クロス 3																						
第10回	メイン&クロス 4																						
第11回	実習張り上げ																						
第12回	実習張り上げ																						
第13回	全体復習 総括																						
第14回	張りテスト																						
第15回	まとめ																						
テキスト	ソフトテニス指導教本																						
参考文献																							
評価方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 20%;">筆記試験</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 20%;">小テスト</td> <td style="width: 10%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 20%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 10%;">出席率</td> <td style="width: 10%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 10%;">実技(実習)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td>授業態度</td> <td></td> <td>提出物(レポート)</td> <td></td> <td></td> <td>その他 ( )</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)			その他 ( )		
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)															
<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)			その他 ( )																	
履修上の注意																							
備考																							