

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	2年	通年	単位数	4	単位
科目名	パソコン応用				講師名	上西 忠彬				
					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	Word・Excelは近年、企業では操作できて当たり前。スマホは使えるがPCは苦手と言われるのが多くなってきている。使えても基本が習得されていなく、PC使用前・使用中・使用後にトラブルの発生が多いように思われる。トラブル発生に至らない使用、またトラブル時の対応を習得してもらい、Word・Excelの使った目的の文書等の作成にあたって、基本から色々な操作を理解してもらう。またインターネットを利用したメールやクラウドサービスの利用方法なども身につけ、より実践的なパソコンの使用方法を習得する。									
到達目標	キーボードの操作を身に付け、Word、Excelを使い、資料作成ができる。 パソコン検定3級合格程度の知識を身につける。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	コンピュータの歴史 パソコン概要 OSの発達と種類				第16回	MOS検資格取得講座(表計算)				
第2回	環境設定・周辺機器の設定 ウィンドウズの基本操作				第17回	MOS検資格取得講座(演習と解説)				
第3回	ファイル管理・ファイル操作 ネットワークの概要・HP・電子メール				第18回	MOS検資格取得講座(ワープロ)				
第4回	P検資格取得講座(コンピュータ知識)				第19回	MOS検資格取得講座(演習と解説)				
第5回	P検資格取得講座(OS)				第20回	MOS検資格取得講座(表計算)				
第6回	P検資格取得講座(ネットワーク)				第21回	MOS検資格取得講座(演習と解説)				
第7回	P検資格取得講座(演習と解説)				第22回	MOS検資格取得講座(ワープロ)				
第8回	P検資格取得講座(ワープロ)				第23回	MOS検資格取得講座(演習と解説)				
第9回	P検資格取得講座(演習と解説)				第24回	データの転送と保存				
第10回	P検資格取得講座(表計算)				第25回	データの送信と保存				
第11回	メールの作成と送受信				第26回	クラウドサービスの利用方法				
第12回	メールの作成と送受信(データの添付)				第27回	クラウドサービスの利用方法				
第13回	まとめ				第28回	まとめ				
第14回	まとめ				第29回	まとめ				
第15回	課題				第30回	課題				
テキスト	しっかり学ぶWORD標準テキスト、しっかり学ぶEXCEL標準テキスト(記述評論社)									
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 (発表での評価)				
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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	ビジネス実務検定講座Ⅰ				講師名	興梠悦子				
					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	<ul style="list-style-type: none">・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。・面接に際しての電話対応アポイントメントの取り方、受け方を確認する。・履歴書、エントリーシートを送るための送り状を作成し、ビジネス文書に慣れる。・就職の面接と筆記対策を行う。・一般社会で知っておく必要な社交マナーを学習する。・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。・ビジネス実務検定の合格を目指す。									
到達目標	ビジネス実務検定3級合格程度の知識を身につける。									
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)									
第2回	面接時の注意点(第一印象・挨拶・身だしなみ)/履歴書作成									
第3回	面接時の注意点(第一印象・挨拶・身だしなみ)/履歴書作成									
第4回	ビジネス文書とは									
第5回	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接									
第6回	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接									
第7回	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接									
第8回	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接									
第9回	ビジネス文書(社交文書)/模擬面接									
第10回	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接									
第11回	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接									
第12回	就職面接対策(グループディスカッション)									
第13回	就職面接対策(ディベート)									
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(出版:SIQ協会)									
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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	ビジネス実務検定講座Ⅱ				講師名	興梠 悦子				
					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	<ul style="list-style-type: none">・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。・面接に際しての電話対応アポイントメントの取り方、受け方を確認する。・履歴書、エントリーシートを送るための送り状を作成し、ビジネス文書に慣れる。・就職の面接と筆記対策を行う。・一般社会で知っておく必要な社交マナーを学習する。・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。・ビジネス実務検定の合格を目指す。									
到達目標	ビジネス実務検定2級合格程度の知識を身につける。									
回数	講義計画									
第1回	目的意識の重要性									
第2回	電話対応(アポイントメントの取り方)									
第3回	電話対応 応用									
第4回	就職対策(筆記)									
第5回	就職対策(筆記)									
第6回	就職対策(筆記)									
第7回	就職対策(筆記)									
第8回	就職対策(筆記)									
第9回	社交マナー(席次と献茶)									
第10回	社交マナー(席次と献茶)									
第11回	社交マナー(弔事)/お見舞い									
第12回	企業実務									
第13回	まとめ									
第14回	まとめ									
第15回	将来の自分を語る									
テキスト	医療スポーツ業界のサービス&ビジネスマナー(出版:SIQ協会)									
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	2年	通年	単位数	4	単位
科目名	ゼミ				講師名	高井 翔宇・川上 晃司				
					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	特定のテーマについて研究し、報告、討論を行う。 ソフトテニスに関するものだけに留まらず、様々な角度からテニスを見つめ意義のある研究を行う。									
到達目標										
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				第16回	前期に引き続き研究				
第2回	テーマ・方向性決定				第17回	前期に引き続き研究				
第3回	テーマ・方向性決定				第18回	前期に引き続き研究				
第4回	テーマ・方向性決定				第19回	考察・展開				
第5回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第20回	考察・展開				
第6回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第21回	考察・展開・追加等				
第7回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第22回	考察・展開・追加等				
第8回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第23回	まとめ開始				
第9回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第24回	まとめ				
第10回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第25回	完成→発表予行練習				
第11回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第26回	最終チェック(原稿完成)				
第12回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第27回	最終チェック(原稿完成)				
第13回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第28回	模擬発表とチェック				
第14回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第29回	模擬発表とチェック				
第15回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始				第30回	ゼミ発表				
テキスト	ソフトテニス指導教本 ルールブック									
参考文献	その他必要に応じて資料を使用									
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 (発表での評価)				
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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	指導法Ⅲ(コーチングと技術指導法Ⅰ)				講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠				
					実務経験					
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	①グリップ、ステップ、ボールコントロール等基礎技術、応用技術の確認を行いながら、指導法を学ぶ。 ②小学生・中学生・高校生、レベル別、人数別等、様々な対象者に対応した指導方法の注意点の指導法の確認と実際。(オンコートでフィーディング力とデモンストレーション能力の向上をおこなう) ③ソフトテニスの応用技術・メンタル指導とゲームを楽しむ為のコーチング法の実践。 ④大会での指導についての学習と実践。									
到達目標	様々な状況や対象に応じた指導ができる能力を身に付ける。 基礎練習、応用練習、実践(大会)など状況に応じたコーチングの知識を身に付ける。									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス									
第2回	基礎技術指導法①									
第3回	基礎技術指導法②									
第4回	小学生対象の指導技術法									
第5回	中学生対象の指導技術法									
第6回	高校生対象の指導技術法									
第7回	レベル別コーチング基礎理論									
第8回	人数別指導技術法①									
第9回	人数別指導技術法②									
第10回	応用技術指導法(ストローク編)									
第11回	応用技術指導法(ネットプレー編)									
第12回	応用技術指導法(ネットプレー編)									
第13回	応用技術指導法(シングルス編)									
第14回	試合のメンタルアドバイス指導論									
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		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	2年 後期	単位数	2 単位
科目名	指導法Ⅳ(コーチングと技術指導法Ⅱ)			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	グリップ、ステップ、ボールコントロール等基礎技術、応用技術の確認を行いつつながら、指導法を学ぶ。(Ⅰでの復習) オンコートでのデモンストレーション能力の向上をおこなう ソフトテニスの応用技術・メンタル指導とゲームを楽しむ為のコーチング法の実践。 大会での指導についての学習と実践。 ⅡではⅠの復習を行いつつながら1年生に対し指導も行いつつながら進める。 より試合に近い状況での指導スキルの向上を目指す。						
到達目標	様々な状況や対象に応じた指導ができる能力を身に付ける。 基礎練習、応用練習、実践(大会)など状況に応じたコーチングの知識を身に付ける。 ゲーム練習では実際にコーチングを行い状況に応じたアドバイスができる知識を身に付ける。						
回数	講義計画						
第1回	基礎技術指導法、ポジション別に技術を確認、後衛(Ⅰでの復習)						
第2回	基礎技術指導法、ポジション別に技術を確認、前衛(Ⅰでの復習)						
第3回	試合での応用技術、戦術の指導法①						
第4回	試合での応用技術、戦術の指導法②						
第5回	パターン練習(試合での一場面を切り取り練習を行う)①						
第6回	パターン練習(試合での一場面を切り取り練習を行う)②						
第7回	陣形別の対処法と実践、対雁行陣①						
第8回	陣形別の対処法と実践、対並行陣(後陣)①						
第9回	陣形別の対処法と実践、対並行陣(前陣)①						
第10回	陣形別の対処法と実践、対雁行陣②						
第11回	陣形別の対処法と実践、対並行陣(後陣)②						
第12回	陣形別の対処法と実践、対並行陣(前陣)②						
第13回	まとめと実習①						
第14回	まとめと実習②						
第15回	まとめと実習③						
テキスト	ソフトテニス指導教本						
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							
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	2年 通年	単位数	6 単位
科目名	大会実習Ⅱ			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	大会実習Ⅰで学習した事の復習と反省。 大会や宿泊を伴う遠征により、集団行動の基本と協調性を養う。ミーティング等学生主体で行う。 また各遠征先の文化にふれ、見聞拡大を図る。大会実習Ⅱでは2年生となり、より一層責任感を持ち、1年生の指導と、チーム目標達成の為に何が必要かを考える。 上記大会の他に、大阪学生選手権、大阪学生新進優勝大会、関西新人大会、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。						
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。 また、1年次の経験を活かし、1年生への指導実践を行い、自分の言葉で説明、実践できる能力を身に付ける。						
回数	講義計画						
第1回	大会参加・出場における心構えと方法、大会出場に必要な条件（Ⅰの復習）						
第2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3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4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5回	フィードバックとミーティング						
第6回	大会出場（大阪学生チーム対抗大会）各会場						
第7回	フィードバックとミーティング						
第8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9回	フィードバックとミーティング						
第10回	大会出場（全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）6泊7日もしくは7泊8日 会場：日本国内いずれかの都道府県						
第11回	フィードバックとミーティング						
第12回	大会出場（関西専門学校選手権大会 各会場）						
第13回	大会出場（関西学生ソフトテニス秋季リーグ戦）1泊2日（宿泊を伴わない場合も有）						
第14回	大会出場（関西学生ソフトテニス秋季リーグ戦）1泊2日（宿泊を伴わない場合も有） フィードバックとミーティング						
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（	）
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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	運動処方				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	運動処方のための、体力測定やメディカルチェックについての知識を深める。 また、測定結果に対して運動を処方できるようにトレーニング効果等の理解も深める。									
到達目標	最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	運動処方概要									
第2回	トレーニング計画の立案									
第3回	筋力トレーニングのプログラム作成と実践									
第4回	パワー向上トレーニングのプログラム作成と実践									
第5回	持久力向上トレーニングのプログラム作成と実践									
第6回	スピード向上トレーニングのプログラム作成と実践①									
第7回	スピード向上トレーニングのプログラム作成と実践②									
第8回	トレーニングの実践									
第9回	特別な対象のためのトレーニングプログラム①									
第10回	特別な対象のためのトレーニングプログラム②									
第11回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成①									
第12回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成②									
第13回	トレーニング効果の測定と評価									
第14回	トレーニングの運営と情報活用									
第15回	まとめ									
テキスト	スポーツ指導者のためのスポーツ医学									
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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	体力測定法				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・実技		必修・選択の別		必修	分野		専門理論		
授業概要	運動処方のための、体力測定やメディカルチェックについての知識を深める。 また、測定結果に対して運動を処方できるようにトレーニング効果等の理解も深める。									
到達目標	最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	体力測定概要									
第2回	測定評価概要									
第3回	関節弛緩性テスト									
第4回	タイトネステスト・身体組成とは									
第5回	形態測定とは									
第6回	アライメント測定とは									
第7回	体力測定の実際									
第8回	フィットネステストとは									
第9回	フィールドテストとは									
第10回	フィードバックとは									
第11回	メディカルテスト作成について									
第12回	フィットネス・フィードバック作成について									
第13回	フィードバック作成について									
第14回	測定実施からフィードバックまでの流れ									
第15回	まとめ									
テキスト	スポーツ指導者のためのスポーツ医学									
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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	コーチング法Ⅰ（ソフトテニス指導概論Ⅲ）				講師名	有本 直道				
					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	・ソフトテニスの指導者(コーチ)としてのあるべき姿、コーチングのテクニック について学習する。 ・ルールと審判法について実例を元にして学習する。 ・指導対象に応じた指導法を学習する。 ・幅広いソフトテニスの知識と指導理論を身につける。									
到達目標	ルールと審判について深く理解し説明ができる。 技術論はもちろん、シングルス、ダブルス共により実践的な戦術的理解を深め、説明ができるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	ソフトテニス界の現状									
第2回	ソフトテニスと指導者									
第3回	コーチに求められる資質と条件									
第4回	コーチの役割と任務									
第5回	コーチングのテクニック①									
第6回	コーチングのテクニック②									
第7回	コーチングのテクニック③									
第8回	ソフトテニスにおける戦略・戦術・作戦									
第9回	ソフトテニスのバイオメカニクス									
第10回	ソフトテニスの生理学									
第11回	ソフトテニスのルールと審判法①									
第12回	ソフトテニスのルールと審判法②									
第13回	ソフトテニスのルールと審判法③									
第14回	ソフトテニスのルールと審判法④									
第15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										

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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	コーチング法Ⅱ（ソフトテニス指導概論Ⅳ）				講師名	有本 直道				
					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	・ソフトテニスの指導者（コーチ）としてのあるべき姿、コーチングのテクニックについて学習する。 ・ルールと審判法について実例を元にして学習する。 ・指導対象に応じた指導法を学習する。 ・幅広いソフトテニスの知識と指導理論を身につける。									
到達目標	ルールと審判について深く理解し説明ができる。 技術論はもちろん、シングルス、ダブルス共により実践的な戦術的理解を深め、説明ができるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	ジュニア・中学生を対象とした指導法①									
第2回	ジュニア・中学生を対象とした指導法②									
第3回	高校生を対象とした指導法①									
第4回	高校生を対象とした指導法②									
第5回	大学生を対象とした指導法①									
第6回	大学生を対象とした指導法②									
第7回	社会人を対象とした指導法①									
第8回	社会人を対象とした指導法②									
第9回	ナショナルチームを対象とした指導法									
第10回	ソフトテニスの体カトレーニング①									
第11回	ソフトテニスの体カトレーニング②									
第12回	メンタルトレーニング									
第13回	ソフトテニスにおける安全対策									
第14回	ソフトテニスにおける管理と運営									
第15回	ゲームの評価、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（				

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	2年 通年	単位数	4 単位
科目名	JATI－ATI対策			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	選択	分野	専門理論		
授業概要	JATI－ATIの取得を目指し、教本(一般科目・専門科目)の内容を他の教科のカリキュラムとリンクさせながら、広く理解できるように授業を進める。 解剖学、バイオメカニクス、生理学、栄養、心理、医学、トレーニング論とその方法・プログラミング等、幅広い内容が試験には必要とされるので 理解度を確認しながら、課題を与え、模擬試験および授業内試験で試験の感覚を掴ませ、取得に必要なレベルまでの向上を狙う。						
到達目標	JATI－ATI資格試験に合格可能な知識を身に付ける。						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	体力学総論			第16回	トレーニング指導者の役割		
第2回	機能解剖①(上肢)			第17回	トレーニング計画の立案①		
第3回	機能解剖②(体幹)			第18回	トレーニング計画の立案②		
第4回	機能解剖②(体幹)			第19回	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成		
第5回	バイオメカニクスの基礎理論			第20回	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成		
第6回	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス①			第21回	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成		
第7回	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス②			第22回	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム		
第8回	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス③			第23回	特別な対象のためのトレーニングプログラム		
第9回	運動生理学① (骨格筋系・神経系・内分泌系と運動)			第24回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成		
第10回	運動と栄養① (一般人の健康増進と栄養)			第25回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成		
第11回	運動と心理① (一般人の健康増進への活用)			第26回	測定データの活用とフィードバックの実際		
第12回	運動と医学① (救急処置法)			第27回	トレーニングの運営		
第13回	運動と医学② (スポーツ選手の整形外科的傷害と予防)			第28回	運動指導のための情報収集と活用		
第14回	運動と医学③ (生活習慣病とその予防)			第29回	模擬試験①		
第15回	まとめ			第30回	模擬試験②		
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編・実践編 大修館書店						
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	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	応用実技Ⅰ（指導実習Ⅰ）			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	・ソフトテニスの基礎から応用まで2年間で学ぶ。（口頭および実践） ・応用技術については、より一層理解を深め、より高いレベルの技術習得を目指す ・ダブルスとシングルの戦術を学習し、ソフトテニスの楽しさ、実践での戦い方についてより深く追求する。 ・対外試合へも積極的に参加させ、実践力を高める。 ・指導計画の作成、実施、評価について学ぶ ・コート内外での救急処置について実践						
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	コンディショニング実習		第16回	ソフトテニスの実践技術指導法			
第2回	授業オリエンテーション(グリップから素振まで)		第17回	応用技術(グランドストローク)			
第3回	ソフトテニスの基礎技術指導法		第18回	応用技術(ネットプレー)			
第4回	簡易ゲームの工夫と実践①		第19回	ソフトテニスの実践技術(コンビネーション)			
第5回	簡易ゲームの工夫と実践②		第20回	ソフトテニスの試合への応用技術			
第6回	初心者・初級者の指導法		第21回	中・上級者の指導法			
第7回	基礎技術(グランドストローク) 後衛		第22回	指導計画の作成(中級)①			
第8回	基礎技術(ネットプレー) 前衛		第23回	指導計画の作成(中級)②			
第9回	サービスレシーブの基本①		第24回	指導計画の実施①			
第10回	サービスレシーブの基本②		第25回	指導計画の実施②			
第11回	指導計画の作成(初心・初級)①		第26回	指導計画の評価①			
第12回	指導計画の作成(初心・初級)②		第27回	指導計画の評価②			
第13回	指導計画の実施・評価①		第28回	現場における救急処置①			
第14回	指導計画の実施・評価②		第29回	現場における救急処置②			
第15回	基本戦術の知識とゲームへの応用		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	○
	○	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	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	応用実技Ⅱ（指導実習Ⅱ）			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	・ソフトテニスの基礎から応用まで2年間で学ぶ。（口頭および実践） ・応用技術については、より一層理解を深め、より高いレベルの技術習得を目指す ・ダブルスとシングルの戦術を学習し、ソフトテニスの楽しさ、実践での戦い方についてより深く追求する。 ・ソフトテニス指導員資格対策とし、応用実技Ⅰの授業とのつながりを大事にする。 ・指導計画の作成、実施、評価について学ぶ ・コート内外での救急処置について実践						
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	コンディショニング実習②			第16回	ソフトテニスの実践技術指導法②		
第2回	授業オリエンテーション(グリップから素振まで)②			第17回	応用技術(グラウンドストローク)②		
第3回	ソフトテニスの応用技術指導法②			第18回	応用技術(ネットプレー)②		
第4回	簡易ゲームの工夫と実践①-②			第19回	ソフトテニスの実践技術(コンビネーション)②		
第5回	簡易ゲームの工夫と実践②-②			第20回	ソフトテニスの試合への応用技術②		
第6回	初級者・中級者の指導法②			第21回	中・上級者の指導法②		
第7回	応用技術(グラウンドストローク) 後衛②			第22回	シングルの指導法②		
第8回	基礎技術(ネットプレー) 前衛②			第23回	シングルの技術と戦術②		
第9回	サービスレシーブの応用①			第24回	シングルス実践とフィードバック②		
第10回	サービスレシーブの応用②			第25回	陣形別指導法(ダブルフォアード)①		
第11回	指導計画の作成(初級・中級)①-②			第26回	陣形別指導法(ダブルフォアード)②		
第12回	指導計画の作成(初級・中級)②-②			第27回	ダブルフォアードの対処法		
第13回	指導計画の実施・評価①-②			第28回	ダブルフォアードの実践とフィードバック		
第14回	指導計画の実施・評価②-②			第29回	指導計画の作成(シングルス)		
第15回	基本戦術の知識とゲームへの応用②			第30回	指導計画の作成(ダブルフォアード)		
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	○
	○	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	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	応用実技Ⅲ			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	・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。1年生で身に付けた事との結び付きを意識させる。 ・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。 ・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。 ・シングルの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。						
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)応用		第16回	ダブルスゲームの要領応用			
第2回	グランドストローク(クローズスタンス)応用		第17回	ダブルスゲームの応用技術			
第3回	コース別のグランドストローク(ストレート)応用		第18回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣)			
第4回	コース別のグランドストローク(クロス)応用		第19回	ダブルスゲームの応用技術(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)応用		第20回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣③)			
第6回	長さを考慮したグランドストローク①応用		第21回	ダブルスゲームの応用技術(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応用		第22回	ダブルスゲームの応用技術(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応用		第23回	ダブルスゲームの応用技術(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応用		第24回	ダブルスゲームの応用技術(並行陣、前陣②)			
第10回	コース別のボレー(ストレート・オフENS)応用		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・オフENS)応用		第26回	シングルスゲームの応用技術			
第12回	コース別のボレー(クロス・オフENS)応用		第27回	シングルスゲームの応用技術②			
第13回	コース別ボレー(クロス・ディフェンス)応用		第28回	まとめ			
第14回	コース別ボレー(逆クロス・オフENS)応用		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)応用		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	○
	○	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	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	応用実技Ⅳ			講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠		
				実務経験			
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	・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⑦との結びつきを大事にする。 ・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。 ・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。 ・シングルの実践技術は、硬式テニスの戦術を取り入れながら習得する。						
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)応用②		第16回	ダブルスゲームの要領応用②			
第2回	グランドストローク(クローズスタンス)応用②		第17回	ダブルスゲームの応用技術②			
第3回	コース別のグランドストローク(ストレート)応用②		第18回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣)②			
第4回	コース別のグランドストローク(クロス)応用②		第19回	ダブルスゲームの応用技術(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)応用②		第20回	ダブルスゲームの応用技術(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ー応用②		第21回	ダブルスゲームの応用技術(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ー応用②		第22回	ダブルスゲームの応用技術(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ー応用②		第23回	ダブルスゲームの応用技術(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ー応用②		第24回	ダブルスゲームの応用技術(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)応用②		第25回	シングルスゲームの要領②			
第11回	コース別のボレー(ストレート・ディフェンス)応用②		第26回	シングルスゲームの応用技術②			
第12回	コース別のボレー(クロス・オフェンス)応用②		第27回	シングルスゲームの応用技術②ー②			
第13回	コース別ボレー(クロス・ディフェンス)応用②		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)応用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)応用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		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							
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	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅴ				講師名	高井 翔宇/高井 志保/村田 匠				
					実務経験					
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	・ソフトテニスの応用を幅広く学習する。 ・応用技術については、より一層理解を深め、より高いレベルの技術習得を目指す ・ゲームでの戦術を学習し、試合へ生かせる工夫を行う ・技術の習得と合わせ、指導スキルの向上を目指す									
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	コンディショニング応用実習 ウォーミングアップとクールダウン①				第16回	ネットプレー ボレー&スマッシュ①				
第2回	コンディショニング応用実習 ウォーミングアップとクールダウン②				第17回	ネットプレー ボレー&スマッシュ②				
第3回	グランドストローク 応用技術①				第18回	ネットプレー ボレー&スマッシュ③				
第4回	グランドストローク 応用技術②				第19回	ネットプレー ボレー&スマッシュ④				
第5回	グランドストローク 応用技術③				第20回	ネットプレー ボレー&スマッシュ⑤				
第6回	グランドストローク 応用技術④				第21回	サーブ&グランドストローク応用①				
第7回	グランドストローク 応用技術⑤				第22回	サーブ&グランドストローク応用②				
第8回	グランドストローク 応用技術⑥				第23回	サーブ&グランドストローク応用③				
第9回	グランドストローク 応用技術⑦				第24回	サーブ&グランドストローク応用④				
第10回	グランドストローク 応用技術⑧				第25回	サーブ&グランドストローク応用⑤				
第11回	グランドストローク 応用技術⑨				第26回	サーブ&グランドストローク応用⑥				
第12回	グランドストロークをゲームに生かす①				第27回	ゲーム実践とゲーム指導 シングルス①				
第13回	グランドストロークをゲームに生かす②				第28回	ゲーム実践とゲーム指導 シングルス②				
第14回	グランドストロークをゲームに生かす③				第29回	ゲーム実践とゲーム指導 ダブルス①				
第15回	段階に応じた指導と反復練習の実践				第30回	ゲーム実践とゲーム指導 ダブルス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		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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	トレーニング応用 I				講師名	相棟 大輔				
					実務経験					
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、指導できるまで繰り返す。 トレーニング基礎で身に付けた知識の復習と学生同士で実際に指導を行う。 授業毎に担当学生を決め、担当の学生が指導者を務め指導力の向上も同時に図る。									
到達目標	トレーニングの正しい知識を身に付け、デモンストレーションができ、説明ができる。 大会日程に応じたトレーニングメニューの作成ができる。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	トレーニングの重要性									
第3回	テニスに必要なトレーニングとは									
第4回	体カトレーニング測定									
第5回	評価									
第6回	フィールドテスト実施									
第7回	フィールドテスト実施									
第8回	評価									
第9回	SAQトレーニング①									
第10回	SAQトレーニング②									
第11回	SAQトレーニング③									
第12回	SAQトレーニング④									
第13回	SAQトレーニング⑤									
第14回	SAQトレーニング⑥									
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 (

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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	トレーニング応用Ⅱ				講師名	相棟 大輔				
					実務経験					
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、指導できるまで繰り返す。 トレーニング基礎で身に付けた知識の復習と学生同士で実際に指導を行う。 授業毎に担当学生を決め、担当の学生が指導者を務め指導力の向上も同時に図る。									
到達目標	トレーニングの正しい知識を身に付け、デモンストレーションができ、説明ができる。 大会日程に応じたトレーニングメニューの作成ができる。									
回数	講義計画									
第1回	コーディネーショントレーニング①									
第2回	コーディネーショントレーニング②									
第3回	コーディネーショントレーニング③									
第4回	コーディネーショントレーニング④									
第5回	コーディネーショントレーニング⑤									
第6回	フリーウェイトトレーニング①									
第7回	フリーウェイトトレーニング②									
第8回	フリーウェイトトレーニング③									
第9回	フリーウェイトトレーニング④									
第10回	フリーウェイトトレーニング⑤									
第11回	フィールドテスト実施									
第12回	トレーニング計画書の作成									
第13回	計画書内容確認と実践									
第14回	総まとめ①									
第15回	総まとめ②									
テキスト	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 (

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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	レクリエーション実技				講師名	村田 匠				
					実務経験					
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	テニスコート上で行えるレクリエーションや楽しみながら行えるコーディネーショントレーニングを学び、指導できるように身につける。 また、室内でのミーティングや雨天時などでも活用できるレクリエーションを学び、様々なレクリエーション活動ができる力を養う。									
到達目標	初心者や子供達への導入のためのレクリエーションメニューの知識を深め、デモンストレーション ができるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	レクリエーションについて									
第2回	アイスブレーキングとその方法									
第3回	コート(ソフトテニスにおける)でのアイスブレーキング									
第4回	ボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング①									
第5回	ボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング②									
第6回	ラケットとボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング①									
第7回	ラケットとボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング②									
第8回	ラケットとボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング③									
第9回	ラケットとボールを使ったレクリエーションとコーディネーショントレーニング④									
第10回	室内でのレクリエーション①									
第11回	室内でのレクリエーション②									
第12回	室内でのレクリエーション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	日本スポーツ協会Reference Book ソフトテニス指導教本 他									
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 (

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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	動きづくり運動(実技)				講師名	村田 匠				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	動きづくり運動(理論)で学んだ事を実際に自分で行う。 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。 主にテニスコートにて実施できるメニューを考え、ジュニア指導に活かす。									
到達目標	遊びを取り入れた運動やコーディネーショントレーニングの説明とデモンストレーションが行えるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	ウォーミングアップとクールダウン									
第2回	ストレッチ、ペアストレッチ									
第3回	運動あそびやゲーム(追いかっこやボールあそび)									
第4回	運動あそびやゲーム(ラケットを使った運動)									
第5回	遊びを取り入れたトレーニング(走る)									
第6回	遊びを取り入れたトレーニング(跳ぶ、ラダーなど)									
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実際(なわとびなど)									
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(投げる、捕る、キャッチボールなど)									
第9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(打つ、蹴る)									
第10回	幼児期におけるコーディネーショントレーニングとその実際									
第11回	児童期前期におけるコーディネーショントレーニングとその実際									
第12回	児童期後期におけるコーディネーショントレーニングとその実際									
第13回	青年期におけるコーディネーショントレーニングとその実際									
第14回	まとめ									
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 ()				
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	2年	通年	単位数	6	単位
科目名	運営実習Ⅱ				講師名	高井 翔宇・村田 匠				
					実務経験					
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	Ⅰで学習した事の復習と、トーナメント、リーグ戦等組み合わせ、進行方法など詳しく学び、大会運営の実際を学ぶ。 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(Ⅰの学習の復習)									
第3回	大会運営の心構えと視点について(Ⅰの学習の復習)									
第4回	トーナメント表、リーグ戦表の作成と試合進行									
第5回	トーナメント表の作成(シードや組み合わせの留意点)									
第6回	リーグ戦表の作成(組み合わせと進行、リーグ戦での順位決定方法)									
第7回	トーナメント表とリーグ戦表の作成(パソコン等使用し実際に作成する)									
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	企業の開催するイベント補助									
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 ()				
履修上の注意										
備考										