

シラバス

競技スポーツ学科
野球コース

1 年次

履正社スポーツ専門学校北大阪校

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	指導法Ⅰ			講師名		長谷川 直道				
				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	実技		必修・選択の別		必修		分野		専門実技	
授業概要	野球の基本を中心に考え、指導者として言動・行動・マナー・スポーツマンシップ・人間形成のできる指導者を目指し学習させる。									
到達目標	指導の基礎となるコミュニケーションスキルの獲得 指導時に必要となる基礎的な知識・技術の習得									
回数	講義計画									
第1回	野球指導の在り方(言動・行動)									
第2回	野球指導におけるコミュニケーション									
第3回	グラブの基本的な使い方①									
第4回	グラブの基本的な使い方②									
第5回	グラブの基本的な使い方③									
第6回	バットの基本的な振り方①									
第7回	バットの基本的な振り方②									
第8回	バットの基本的な振り方③									
第9回	投手の練習方法(小学生対象)									
第10回	投手の練習方法(中学生対象)									
第11回	投手の練習方法(高校生対象)									
第12回	捕手の練習方法(小学生対象)									
第13回	捕手の練習方法(中学生対象)									
第14回	捕手の練習方法(高校生対象)									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	指導法Ⅱ			講師名	長谷川 直道			
				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	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	野球の基本を中心に考え、指導者として言動・行動・マナー・スポーツマンシップ・人間形成のできる指導者を目指し学習させる。							
到達目標	指導の際に必要なとなる知識・技術の習得 状況に応じたメニューを作成することができるようになる							
回数	講義計画							
第1回	前期の復習							
第2回	内野手練習の方法(小学生対象)							
第3回	内野手練習の方法(中学生対象)							
第4回	内野手練習の方法(高校生対象)							
第5回	外野手練習の方法(小学生対象)							
第6回	外野手練習の方法(中学生対象)							
第7回	外野手練習の方法(高校生対象)							
第8回	スイング指導(上半身の動き)							
第9回	スイング指導(下半身の動き)							
第10回	バッティングのリズム感							
第11回	バッティング練習(小学生対象)							
第12回	バッティング練習(中学生対象)							
第13回	バッティング練習(高校生対象)							
第14回	メニュー作成							
第15回	まとめ							
テキスト								
参考文献	公認 野球規則2025							
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								

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 前期	単位数	1 単位
科目名	スポーツ栄養学Ⅰ			講師名	上萩 環			
				実務経験	○			
実務内容	スポーツ関連企業(管理栄養士) ベストパフォーマンスを発揮し、尚且つ怪我の予防にも繋がる栄養指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	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、実際の野球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	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								

講義計画(シラバス)

学科・コース名		競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名		スポーツ栄養学Ⅱ			講師名		上萩 環				
					実務経験		○				
実務内容		スポーツ関連企業(管理栄養士) ベストパフォーマンスを発揮し、尚且つ怪我の予防にも繋がる栄養指導									
講義形態		講義		必修・選択の別		必修		分野		専門理論	
授業概要		アスリートにとって栄養はパフォーマンスの向上や、良好なコンディションを保つために重要な要素となる。本学を学び、選手としてのレベルを高めるだけでなく、今後指導者や保護者になった際にも活かせるように、机上だけでなく、現場の経験を踏まえたスポーツ栄養学を学ぶ。									
到達目標		スポーツ栄養学の知識を身に付け自らのパフォーマンス向上に貢献できるようにする。									
回数	講義計画										
第1回	スポーツ栄養学とは										
第2回	エネルギー補給										
第3回	身体作りと怪我の予防										
第4回	ビタミン・ミネラル										
第5回	水分補給										
第6回	エネルギー不足										
第7回	ウエイトコントロール										
第8回	サプリメント										
第9回	アスリートと内科的疾患										
第10回	試合前・中・後の食事										
第11回	ジュニアアスリートと栄養										
第12回	アスリートの消化・吸収										
第13回	グループワーク①										
第14回	グループワーク②										
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											

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	スポーツコーチング論Ⅰ			講師名	元脇 周也			
				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	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をしてみる）（共1）							
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								

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅰ				講師名	マック鈴木				
					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	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本の徹底と強化をし、精神面・技術面・体力面の向上を目指す。 野球コースの一員として社会から信頼され、目標・尊敬される人物となり、何事にも反省・努力・工夫・機転の利く人物への成長を目標とする。									
到達目標	野球の基礎を理解する 野球選手として必要な体力・精神力・技術力の取得									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	野球の基本・野球ノート作成①				第16回	試合に必要な心得①				
第2回	野球の基本・野球ノート作成②				第17回	試合に必要な心得②				
第3回	野球の基本・野球ノート作成③				第18回	試合に必要な心得③				
第4回	練習に必要な心得①				第19回	試合に必要な心得④				
第5回	練習に必要な心得②				第20回	試合でのサインプレー①(打者)				
第6回	練習に必要な心得③				第21回	試合でのサインプレー②(走者)				
第7回	基礎練習 体力				第22回	試合でのサインプレー③(守備)				
第8回	基礎練習 CB・TB				第23回	レギュラーの条件①				
第9回	基礎練習 バント				第24回	レギュラーの条件②				
第10回	基礎練習 ミーティング①				第25回	レギュラーの条件③				
第11回	基礎練習 ミーティング②				第26回	目指すべき選手像①				
第12回	目標設定 CBの重要度				第27回	目指すべき選手像②				
第13回	目標設定 TBの重要度				第28回	来年度に向けて反省・改善①				
第14回	目標設定 バントの重要度				第29回	来年度に向けて反省・改善②				
第15回	目標設定 バントの種類・場面				第30回	来年度に向けて反省・改善③				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅱ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	野球の四原則【投げる・打つ・走る・捕る】の【投げる・打つ】を基礎基本からきちんと身に付け、目的意識から心得の明確化を図り、より一層の技術向上を目指す。また、自発的にプレーできるよう、考える力を養う。									
到達目標	投げる・打つの基礎的な知識や技術を習得する									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	野球の四原則 投① 必要最低限の事項				第16回	野球の四原則 打① 必要最低限の事項				
第2回	野球の四原則 投② チーム徹底事項				第17回	野球の四原則 打② 必要最低限の事項				
第3回	野球の四原則 投③ 遠投目的				第18回	野球の四原則 打③ 打撃のポイント				
第4回	野球の四原則 投④ 遠投方法				第19回	野球の四原則 打④ 目的				
第5回	野球の四原則 投⑤ 遠投心得				第20回	野球の四原則 打⑤ 練習メニュー				
第6回	野球の四原則 投⑥ ライナー投球				第21回	野球の四原則 打⑥ ティー打撃				
第7回	野球の四原則 投⑦ 立ち投げ				第22回	野球の四原則 打⑦ ティー打撃				
第8回	野球の四原則 投⑧ スナップスロー				第23回	野球の四原則 打⑧ トス打撃				
第9回	野球の四原則 投⑨ トレーニング方法				第24回	野球の四原則 打⑨ フリー打撃				
第10回	野球の四原則 投⑩ トレーニング方法				第25回	野球の四原則 打⑩ バント				
第11回	野球の四原則 投⑪ スナップスロー				第26回	野球の四原則 打⑪ バント				
第12回	野球の四原則 投⑫ コンディション				第27回	野球の四原則 打⑫ エンドラン				
第13回	投 総括・実践①				第28回	打 総括・実践①				
第14回	投 総括・実践②				第29回	打 総括・実践②				
第15回	投 総括・実践③				第30回	打 総括・実践③				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅲ				講師名	弓埜 里桜				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技		必修・選択の別		必修		分野		専門実技	
授業概要	野球の四原則【投げる・打つ・走る・捕る】の【走る・捕る】を基礎基本からきちんと身に付け、目的意識から心得の明確化を図り、より一層の技術向上を目指す。また、自発的にプレーできるよう、考える力を養う。									
到達目標	走る・捕るの基礎的な知識や技術を習得する									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	野球の四原則 走① 必要最低限の事項				第16回	野球の四原則 捕① 必要最低限の事項				
第2回	野球の四原則 走② チーム徹底事項				第17回	野球の四原則 捕② 必要最低限の事項				
第3回	野球の四原則 走③ 目的				第18回	野球の四原則 捕③ 守備の重要度				
第4回	野球の四原則 走④ ランニング				第19回	野球の四原則 捕④ 目的				
第5回	野球の四原則 走⑤ ダッシュ				第20回	野球の四原則 捕⑤ 練習方法				
第6回	野球の四原則 走⑥ ベースランニング				第21回	野球の四原則 捕⑥ フットワーク				
第7回	野球の四原則 走⑦ スチール				第22回	野球の四原則 捕⑦ トス打撃の守備				
第8回	野球の四原則 走⑧ スライディング				第23回	野球の四原則 捕⑧ フリー打撃の守備				
第9回	野球の四原則 走⑨ スタート				第24回	野球の四原則 捕⑨ バント守備				
第10回	野球の四原則 走⑩ 姿勢				第25回	野球の四原則 捕⑩ ショートバウンド				
第11回	野球の四原則 走⑪ 注意事項				第26回	野球の四原則 捕⑪ タッチ				
第12回	野球の四原則 走⑫ 打球判断				第27回	野球の四原則 捕⑫ シフト				
第13回	走 総括・実践①				第28回	捕 総括・実践①				
第14回	走 総括・実践②				第29回	捕 総括・実践②				
第15回	走 総括・実践③				第30回	捕 総括・実践③				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	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	マック鈴木				
					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	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	試合を優位に進めるためにポイントを確認する。 これらを把握し、自然体で取り組み、感じ取ることができるようにする。 また、毎日のグラウンド状態や各練習で進んで考えることができるように徹底する。									
到達目標	紅白戦を通して、試合を優位に進めていくことができるようになる 試合の中で状況判断ができるようになる									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	試合における必要事項 基礎①				第16回	紅白戦③				
第2回	試合における必要事項 基礎②				第17回	紅白戦④				
第3回	試合における必要事項 基礎③				第18回	紅白戦⑤				
第4回	試合における必要事項 基礎④				第19回	紅白戦⑥				
第5回	試合における必要事項 グラウンド状態				第20回	紅白戦⑦				
第6回	試合における必要事項 天候不良				第21回	紅白戦⑧				
第7回	試合における必要事項 太陽の位置				第22回	紅白戦⑨				
第8回	試合における必要事項 風の強弱と方向				第23回	紅白戦⑩				
第9回	試合における必要事項 ポジショニング				第24回	紅白戦⑪				
第10回	試合における必要事項 肩の強弱				第25回	紅白戦⑫				
第11回	試合における必要事項 打順				第26回	紅白戦⑬				
第12回	試合における必要事項 打者の特徴				第27回	紅白戦⑭				
第13回	試合における必要事項 足の速さ				第28回	紅白戦⑮				
第14回	紅白戦①				第29回	紅白戦⑯				
第15回	紅白戦②				第30回	紅白戦⑰				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅴ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	自チームが守備についている際、こういった事項に注意し準備をしなければならないか。その準備によって、いかに試合をスムーズに展開するかを理解する。 本授業ではボールカウントやアウトカウント、イニング別による備えを中心に実技のなかで体験する。									
到達目標	それぞれの状況に応じて最適な方法で守備、攻撃が行えるようになる									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	試合における必要事項 守備準備				第16回	イニング別準備				
第2回	ボールカウント別守備①				第17回	序盤①				
第3回	ボールカウント別守備②				第18回	序盤②				
第4回	ボールカウント別守備③				第19回	序盤③				
第5回	ボールカウント別作戦①				第20回	中盤①				
第6回	ボールカウント別作戦②				第21回	中盤②				
第7回	アウトカウント別準備①				第22回	中盤③				
第8回	ケース別打撃①				第23回	終盤①				
第9回	ケース別打撃②				第24回	終盤②				
第10回	ケース別打撃③				第25回	終盤③				
第11回	点差別準備①				第26回	まとめ				
第12回	点差別準備②				第27回	イニング別準備 総括・実践①				
第13回	全ケースまとめ				第28回	イニング別準備 総括・実践②				
第14回	守備準備 総括・実践①				第29回	イニング別準備 総括・実践③				
第15回	守備準備 総括・実践②				第30回	イニング別準備 総括・実践④				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	4	単位
科目名	基礎実技Ⅵ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	攻守の基本基礎となる部分を把握する。 実戦練習を繰り返すなかで身体と頭に染み込ませる。									
到達目標	それぞれの状況において何を実施しなければいけないかを理解し、実行できるようになる。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	攻撃側心得 準備①				第16回	守備側心得 準備①				
第2回	攻撃側心得 準備②				第17回	守備側心得 準備②				
第3回	打席内の心理①				第18回	野手としての心得				
第4回	打席内の心理②				第19回	捕球準備①				
第5回	狙い球について①				第20回	捕球準備②				
第6回	狙い球について②				第21回	守備位置				
第7回	投手と対峙するにあたり①				第22回	1球ごとの準備				
第8回	投手と対峙するにあたり②				第23回	走者への対応①				
第9回	投手と対峙するにあたり③				第24回	走者への対応②				
第10回	走者での心得①				第25回	走者への対応③				
第11回	走者での心得②				第26回	内外野の準備				
第12回	ランナーコーチの心得(1塁)				第27回	OP戦				
第13回	ランナーコーチの心得(3塁)				第28回	OP戦				
第14回	ベンチでの準備				第29回	OP戦				
第15回	OP戦				第30回	OP戦				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名		競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位		
科目名		トレーニング基礎Ⅰ			講師名		松井 大樹						
					実務経験		○						
実務内容		高校で野球指導											
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		トレーニング概論からはじめ、自重トレーニング・マシントレーニングについて学習していく。野球などスポーツに特化したトレーニング種目の計画・実践・指導まで行えるように実技を踏まえ理解する。またJATI-ATI取得とも合わせて考える。											
到達目標		現場によってトレーナーがいない状態もあるため、一人一人が自分で考え、個人に合ったトレーニングを指導・実践できるようにする											
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		体力学総論											
第3回		機能解剖と自重トレーニング(上肢)											
第4回		機能解剖と自重トレーニング(体幹)											
第5回		機能解剖と自重トレーニング(下肢)											
第6回		ウォーミングアップとクールダウン											
第7回		バイオメカニクス概論											
第8回		マシントレーニング(上肢①)											
第9回		マシントレーニング(上肢②)											
第10回		マシントレーニング(下肢①)											
第11回		マシントレーニング(下肢②)											
第12回		体幹トレーニング①											
第13回		体幹トレーニング②											
第14回		体幹トレーニング③											
第15回		まとめ											
テキスト		トレーニング指導者テキスト理論編 トレーニング指導者テキスト実践編											
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													

講義計画(シラバス)

学科・コース名		競技スポーツ 学科		野球		コース		開講時期		1年 後期		単位数		1 単位	
科目名		トレーニング基礎Ⅱ				講師名		松井 大樹							
						実務経験		○							
実務内容		高校で野球指導													
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		トレーニング概論からはじめ、自重トレーニング・マシントレーニングについて学習していく。野球などスポーツに特化したトレーニング種目の計画・実践・指導まで行えるように実技を踏まえ理解する。またJATI-ATI取得とも合わせて考える。													
到達目標		現場によってトレーナーがいない状態もあるため、一人一人が自分で考え、個人に合ったトレーニングを指導・実践できるようにする													
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		運動生理学													
第3回		フリーウェイトトレーニング上肢①													
第4回		フリーウェイトトレーニング上肢②													
第5回		フリーウェイトトレーニング上肢③													
第6回		フリーウェイトトレーニング下肢①													
第7回		フリーウェイトトレーニング下肢②													
第8回		フリーウェイトトレーニング下肢③													
第9回		有酸素トレーニング													
第10回		無酸素トレーニング													
第11回		アジリティートレーニング													
第12回		コーディネーショントレーニング													
第13回		プライオメトリックトレーニング①													
第14回		プライオメトリックトレーニング②													
第15回		まとめ													
テキスト		トレーニング指導者テキスト理論編 トレーニング指導者テキスト実践編													
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															

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	コンディショニングⅠ			講師名	元脇 周也					
				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	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門理論		
授業概要	人体の構造や働きを理解し、その知識を元に基本的・応用的なアプローチ方法を学ぶ。 スポーツトレーナーとして必要な身体的機能を回復・向上させるスキルを身につける。 シューズの機能・特性を知り、パフォーマンスを発揮するための選び方・履き方を学ぶ。									
到達目標	カラダの構造を知り、疾患のメカニズムを理解する 身体機能を向上させる手段を知る									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	人体構造①(骨・関節、筋、靱帯)									
第3回	人体構造②(皮膚、神経、内臓)									
第4回	身体機能①(筋機能、関節機能、感覚)									
第5回	身体機能②(姿勢、バランス)									
第6回	病態生理①(疼痛、神経障害)									
第7回	病態生理②(炎症、浮腫)									
第8回	疾患①(肩)									
第9回	疾患②(肘、手)									
第10回	疾患③(体幹)									
第11回	疾患④(膝)									
第12回	疾患⑤(股、足)									
第13回	疾患⑥(中枢神経)									
第14回	疾患⑥(中枢神経)									
第15回	疾患⑥(中枢神経)									
テキスト	プリント配布									
参考文献	なし									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	コンディショニングⅡ			講師名	元脇 周也			
				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	実技	必修・選択の別		必修	分野		専門理論	
授業概要	人体の構造や働きを理解し、その知識を元に基本的・応用的なアプローチ方法を学ぶ。 スポーツトレーナーとして必要な身体的機能を回復・向上させるスキルを身につける。 シューズの機能・特性を知り、パフォーマンスを発揮するための選び方・履き方を学ぶ。							
到達目標	カラダの構造を知り、疾患のメカニズムを理解する 身体機能を向上させる手段を知る							
回数	講義計画							
第1回	ストレッチング①(上肢)							
第2回	ストレッチング②(下肢)							
第3回	トレーニング①(上肢)							
第4回	トレーニング②(体幹)							
第5回	トレーニング③(下肢)							
第6回	運動連鎖①(単関節運動、複関節運動)							
第7回	運動連鎖②(動作)							
第8回	動作①(投球)							
第9回	動作②(打撃、走塁)							
第10回	テーピング①(肩)							
第11回	テーピング②(肘、手)							
第12回	テーピング③(膝)							
第13回	テーピング④(足)							
第14回	シューフィッティング①							
第15回	シューフィッティング②							
テキスト	プリント配布							
参考文献	なし							
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								

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科	野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名	キャリアデザイン			講師名	キャリア				
				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		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(履歴書等提出物なども含む)			
履修上の注意									
備考									

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	2 単位
科目名	ネイル検定対策講座Ⅰ			講師名	真本 知恵				
				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	ネイリスト技能検定試験3級合格を目指す。理論については座学にて、ネイルケアやアートに関しては実技を通して知識・技術を身につける。								
到達目標	ネイリスト技能検定試験3級合格								
回数	講義計画			回数	講義計画				
第1回	検定試験の説明、デモンストレーション			第16回	3級通し練習、理論小テスト				
第2回	教材確認、テーブルセッティング、理論①			第17回	3級通し練習、理論小テスト				
第3回	ポリッシュオフ、理論②			第18回	3級通し練習、理論小テスト				
第4回	ファイリング、理論③			第19回	3級通し練習、理論小テスト				
第5回	キューティクルクリーン①、理論④			第20回	3級通し練習、理論小テスト				
第6回	キューティクルクリーン②、理論⑤			第21回	3級通し練習、理論小テスト				
第7回	キューティクルクリーン③、理論⑥			第22回	3級通し練習、理論小テスト				
第8回	カラーリング①、理論⑦			第23回	3級通し練習、理論小テスト				
第9回	カラーリング②、理論⑧			第24回	3級通し練習、理論小テスト				
第10回	アート、理論⑨			第25回	3級通し練習、理論小テスト				
第11回	3級手順、理論⑩			第26回	3級通し練習、理論小テスト				
第12回	3級通し練習、理論⑪			第27回	フットネイル				
第13回	3級通し練習、理論⑫			第28回	マッサージ				
第14回	3級通し練習、理論小テスト			第29回	グルーリペア				
第15回	3級通し練習、理論小テスト			第30回	ポリッシュアート				
テキスト	ネイリスト技能検定1級・2級・3級完全対策バイブル								
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									

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	パソコン基礎Ⅰ				講師名	弓埜 里桜				
					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		専門実技		
授業概要	ワード、エクセルの基本的な使用方法を学ぶ									
到達目標	基礎的なスキルを身に付ける									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション、パソコンスキル、タイピング									
第2回	ワード基礎1									
第3回	ワード基礎2									
第4回	ワード基礎3									
第5回	ワード基礎4									
第6回	ワード基礎5									
第7回	ワード基礎6									
第8回	実技試験1									
第9回	エクセル基礎1									
第10回	エクセル基礎2									
第11回	エクセル基礎3									
第12回	エクセル基礎4									
第13回	エクセル基礎5									
第14回	エクセル基礎6									
第15回	実技試験2									
テキスト	オリジナルプリント									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名	パソコン基礎Ⅱ				講師名	弓埜 里桜				
					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		専門実技		
授業概要	パワーポイント、デザイン作成の基礎的な知識を学ぶ。									
到達目標	パワーポイント、デザイン作成法を学ぶ。									
回数	講義計画									
第1回	前期振り返り、タイピング									
第2回	パワーポイント基礎1									
第3回	パワーポイント基礎2									
第4回	パワーポイント基礎3									
第5回	パワーポイント基礎4									
第6回	パワーポイント基礎5									
第7回	パワーポイント基礎6									
第8回	実技試験1									
第9回	デザイン作成基礎1									
第10回	デザイン作成基礎2									
第11回	デザイン作成基礎3									
第12回	デザイン作成基礎4									
第13回	デザイン作成基礎5									
第14回	デザイン作成基礎6									
第15回	実技試験2									
テキスト	オリジナルプリント									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ生理学Ⅰ				講師名	酒井 隆				
					実務経験	○				
実務内容	病院勤務(理学療法士)									
講義形態	講義		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	解剖学、運動学と結びつけながら基礎的な生理学を学ぶ。 スポーツの動作に関わる身体の構造・仕組み・筋肉や関節の機能を理解し、できれば実際に自分の身体を動かして学習する。トレーニングやリハビリテーションについても併せて学習する。									
到達目標	・生理学の基本的な知識を理解し、説明ができるようになる ・スポーツ動作に必要な関節運動や筋の収縮様式などの役割を理解する									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	身体の構造と運動①									
第3回	身体の構造と運動②									
第4回	身体の構造と運動③									
第5回	ストレッチング①									
第6回	ストレッチング②									
第7回	ストレッチング③									
第8回	運動と筋肉①									
第9回	運動と筋肉②									
第10回	運動と筋肉③									
第11回	運動と筋肉④									
第12回	動作の仕組み①									
第13回	動作の仕組み②									
第14回	動作の仕組み③									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献	杏林書院・勝田茂:入門運動生理学 医歯薬出版:基礎運動学									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ生理学Ⅱ				講師名	酒井 隆				
					実務経験	○				
実務内容	病院勤務(理学療法士)									
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	解剖学、運動学と結びつけながら基礎的な生理学を学ぶ。 スポーツの動作に関わる身体の構造・仕組み・筋肉や関節の機能を理解し、できれば実際に自分の身体を動かして学習する。									
到達目標	・生理学の基本的な知識を理解し、説明ができるようになる ・スポーツ動作に必要な関節運動や筋の収縮様式などの役割を理解する									
回数	講義計画									
第1回	前期の復習									
第2回	運動と呼吸①									
第3回	運動と呼吸②									
第4回	運動とホルモン①									
第5回	運動とホルモン②									
第6回	運動と循環①									
第7回	運動と循環②									
第8回	運動と栄養①									
第9回	運動と栄養②									
第10回	運動と神経①									
第11回	運動と神経②									
第12回	リハビリテーション									
第13回	リハビリテーション									
第14回	まとめ									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献	杏林書院・勝田茂:入門運動生理学 医歯薬出版:基礎運動学									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	スポーツメンタルⅠ				講師名	弓埜 里桜				
					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	アスリートの心理的な側面や、メンタルトレーニングの技法を学び、パフォーマンス向上を目指します。									
到達目標	アスリートがメンタルスキルを習得し、競技パフォーマンスを最大限に引き出すこと。また心理的なサポートを通じて、心の健康を維持する能力を育成する。									
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	スポーツメンタルとは何か									
第3回	スポーツにおけるメンタルの重要性									
第4回	メンタルトレーニングの目的と効果									
第5回	自己認識									
第6回	自己評価									
第7回	目標設定(マンダラート)									
第8回	短期・中期・長期目標									
第9回	目標達成のためのプラン									
第10回	集中力の定義とその重要性									
第11回	ストレスの種類と影響									
第12回	自信の構築									
第13回	自信を高める方法									
第14回	リラクゼーションテクニック									
第15回	まとめ									
テキスト	プリント									
参考文献	スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版)									
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 ()				
履修上の注意										
備考										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名	スポーツメンタルⅡ				講師名	弓埜 里桜				
					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	チームワークとコミュニケーションを学び、必要なスキルを身に付ける。									
到達目標	より高度なメンタルトレーニング技法を習得し、チームスポーツである野球のチームワークの重要性やコミュニケーションのスキルを取得する。									
回数	講義計画									
第1回	前期振り返り									
第2回	チームワークとコミュニケーション									
第3回	チーム内のコミュニケーションの重要性									
第4回	パフォーマンス向上に向けたルーティン作り									
第5回	ルーティンの重要性									
第6回	失敗を成長に変える思考法									
第7回	リーダーシップの重要性									
第8回	チーム内での役割と責任									
第9回	モチベーションの維持									
第10回	モチベーションを高める方法									
第11回	人間関係の構築法									
第12回	競技特有のメンタル課題									
第13回	競技者同士の意見交換									
第14回	成功事例の分析									
第15回	まとめ									
テキスト	プリント									
参考文献	スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版)									
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 ()				
履修上の注意										
備考										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科	野球	コース	開講時期	1年 前期	単位数	1 単位
科目名	スポーツケアⅠ			講師名	マック鈴木・山崎愛由武		
				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	爪の役割やケア方法からスポーツパフォーマンスとの関係について学ぶ。 スポーツパフォーマンスだけではなく、爪を軸に健康管理や将来の家族コミュニケーションについて役立てる知識を得る。						
到達目標	爪の構造、役割、正しい整え方を覚え、自身の活動や生活(トレーニングや健康管理)に還元できるようになる 将来、育児や介護、指導に携わることになれば知識として広めてもらいたい。						
回数	講義計画						
第1回	自分の足を知る(フットプリント)						
第2回	爪の構造、役割、成分						
第3回	爪を正しく整える道具とケア製品、使い方、注意点						
第4回	衛生管理、消毒方法、感染予防方法						
第5回	実践:自分の爪を正しく整える(手)						
第6回	実践:自分の爪を正しく整える(足)						
第7回	爪を育てるための栄養素1						
第8回	爪を育てるための栄養素2						
第9回	爪ケア製品成分						
第10回	実践:自分の爪を正しく整える(手)						
第11回	実践:自分の爪を正しく整える(足)						
第12回	ネイルサロンでのネイルケアとアスリートの爪ケアの違い						
第13回	下肢解剖学と爪						
第14回	爪の成長に欠かせない毛細血管と自律神経						
第15回	心と体と爪、主な爪の病気						
テキスト	プリント						
参考文献	無し						
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							

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科	野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	スポーツケアⅡ			講師名	マック鈴木・山崎愛由武		
				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	爪の役割やケア方法からスポーツパフォーマンスとの関係について学ぶ。 スポーツパフォーマンスだけではなく、爪を軸に健康管理や将来の家族コミュニケーションについて役立てる知識を得る。						
到達目標	爪の構造、役割、正しい整え方を覚え、自身の活動や生活(トレーニングや健康管理)に還元できるようになる 将来、育児や介護、指導に携わることになれば知識として広めてもらいたい。						
回数	講義計画						
第1回	心と体と爪、主な爪の病気						
第2回	心と体と爪、主な爪の病気						
第3回	巻き爪						
第4回	足の爪と足の裏の有効活用するためのトレーニング法						
第5回	実践:爪切りの復習(手)						
第6回	実践:爪切りの復習(足)						
第7回	皮膚の構造と肉刺、魚の目、胼胝、爪下出血						
第8回	爪の割れや剥がれの主な原因、爪にトラブルが起きた時の応急処置と注意点(実践含む:実践)						
第9回	アクリル素材を使った爪トラブルの処置と注意点(有機溶剤について)						
第10回	実践:他人の爪を整えるデモ・実習						
第11回	実践:他人の爪を正しく整える(手)						
第12回	実践:他人の爪を正しく整える(足)						
第13回	子供の爪						
第14回	子供の爪						
第15回	まとめ						
テキスト	プリント						
参考文献	無し						
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							

講義計画(シラバス)

学科・コース名		競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位	
科目名		解剖学			講師名		中村 風香					
					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		運動器の基礎である骨・筋・靱帯・神経を中心に学習する。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。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。										
到達目標		・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 ・各関節運動の特徴を理解する										
回数	講義計画											
第1回	オリエンテーション・解剖学概論											
第2回	骨総論											
第3回	筋総論											
第4回	神経総論											
第5回	上肢(肩関節)											
第6回	上肢(肩関節)											
第7回	上肢(肘関節)											
第8回	上肢(手関節・手指)											
第9回	下肢(股関節)											
第10回	下肢(股関節)											
第11回	下肢(膝関節)											
第12回	下肢(膝関節・足関節)											
第13回	下肢(足関節)・体幹											
第14回	体幹											
第15回	まとめ											
テキスト		金原出版株式会社 分担 解剖学、医学書院 プロメナウス 解剖学 アトラス										
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												

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科	野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	バイオメカニクス			講師名	中村 風香		
				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	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	・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 ・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						
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	医密薬出版株式会社 筋骨格系のキネシオロジー						
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							

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ心理学			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	「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）									
第2回	スポーツと心、心の発育発達（Jr）									
第3回	コミュニケーションと心理（共コ）									
第4回	観察と傾聴（共コ）									
第5回	指導者のリーダーシップ（共コ）									
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（リラクゼーション）									
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（共コ）									
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			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										

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ医学				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	スポーツ医学では、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また医学的知識に基づいたスキルの獲得や女性とスポーツについても幅広く学ぶ。									
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	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策（内科）									
第2回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策（内科）									
第3回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策（外科）									
第4回	スポーツ活動中に多い怪我や病気と対策（外科）									
第5回	救急処置（心肺蘇生法）									
第6回	救急処置（外科的救急処置）									
第7回	救急処置の実際①									
第8回	救急処置の実際②									
第9回	成長に応じた食事（Jr）									
第10回	女性とスポーツ（共現）（Jr）									
第11回	スキルの獲得と獲得過程(移動系）（共グ）									
第12回	スキルの獲得と獲得過程(平衡系）（共グ）									
第13回	スキルの獲得と獲得過程(操作系）（共グ）									
第14回	成長障害（Jr）									
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										

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 後期	単位数	1 単位
科目名	スポーツコーチング論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	プレイヤーと指導者の望ましい関係（プレイヤーズセンタードなコーチング）（共コ）							
第2回	コーチングに必要なスキル（共コ）							
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（共グ）							
第4回	トレーニングの原理、原則（共グ）							
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）（共グ）							
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）（共グ）							
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）（共グ）							
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）（共グ）							
第9回	スポーツと健康（共グ）							
第10回	アスリートの内科的障害と対策（共グ）							
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（共グ）							
第12回	アスリートの外傷・障害と予防（共グ）							
第13回	救急処置（共グ）							
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（共現）							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	1年	前期	単位数	1	単位
科目名	トレーニング論				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ウムの研究及び指導									
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門理論		
授業概要	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	トレーニング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	トレーニングの理論と実際（オリエンテーション）									
第2回	骨格・関節の働き（共グ）									
第3回	筋収縮様式①（共グ）									
第4回	筋収縮様式②（共グ）									
第5回	筋収縮のメカニズム（共グ）									
第6回	筋収縮のメカニズム（共グ）									
第7回	筋収縮エネルギーとその供給（共グ）									
第8回	スポーツバイオメカニクスの基礎（共グ）									
第9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/共グ）									
第10回	体力テストとその活用（体力測定と評価）（Jr/共グ）									
第11回	乳幼児期の運動指導（トレーニング含む）の要点 ①（共現）									
第12回	乳幼児期の運動指導（トレーニング含む）の要点 ②（共現）									
第13回	児童前期の運動指導（トレーニング含む）の要点 （共現）									
第14回	児童後期の運動指導（トレーニング含む）の要点 （共現）									
第15回	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（期末発表）			
履修上の注意										
備考										

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年 前期	単位数	1 単位
科目名	発育発達論			講師名	工藤 梨乃			
				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							
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							
第7回	乳幼児期の運動指導の要点							
第8回	児童後期の運動指導の要点							
第9回	児童後期の運動指導の要点							
第10回	女性とスポーツ							
第11回	運動能力の発達と加齢変化、スキルの獲得と獲得過程(移動系)							
第12回	運動能力の発達と加齢変化、スキルの獲得と獲得過程(平衡系)							
第13回	運動能力の発達と加齢変化、スキルの獲得と獲得過程(操作系)							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名	スポーツマネジメント論				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	スポーツ基本法とスポーツ基本計画（AM）									
第2回	スポーツ意義と価値、社会におけるスポーツの価値、スポーツプロモーション（共コ）									
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（共コ）									
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（共コ）									
第5回	暴力、ハラスメントの根絶①（共コ）									
第6回	スポーツにおけるインテグリティ（共コ）									
第7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）（共コ）									
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（法的責任、スポーツ事故の判例）（共コ）									
第9回	スポーツ仲裁とスポーツ倫理（共コ）									
第10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（共コ）									
第11回	スポーツ組織のマネジメント（共現）（AM）									
第12回	地域スポーツクラブの役割とスポーツ少年団の役割（共現）（AM）									
第13回	総合型地域スポーツクラブ・マネジメントの仕組み（AM）									
第14回	障がい者とスポーツ（共現）									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	通年	単位数	2	単位
科目名	審判法Ⅰ				講師名	橘 公政				
					実務経験	○				
実務内容	審判員(甲子園で20年間の審判)									
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	・審判を目指す上で必要となるスキル ・実際の動き(それぞれの役割把握) ・シチュエーション別での役割把握 ・ライセンス取得									
到達目標	野球のルールを理解する 正確なジャッジを行えるスキルを習得する									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	野球概論①(野球の歴史)/実技①				第16回	ジャッジ動作について/実技⑮				
第2回	野球概論②(野球の歴史)/実技②				第17回	ジャッジ動作(球審)①/実技⑯				
第3回	審判とは/実技③				第18回	ジャッジ動作(球審)②/実技⑰				
第4回	審判とは/実技④				第19回	ジャッジ動作(塁審)①/実技⑱				
第5回	ルールと審判(言葉・動作)①/実技⑤				第20回	ジャッジ動作(塁審)②/実技⑲				
第6回	ルールと審判(言葉・動作)②/実技⑥				第21回	試合中確認合図/実技⑳				
第7回	ルールと審判(言葉・動作)③/実技⑦				第22回	投球動作①/実技㉑				
第8回	ルールと審判(言葉・動作)④/実技⑧				第23回	投球動作②/実技㉒				
第9回	ルールと審判(言葉・動作)⑤/実技⑨				第24回	コリジョンルール/実技㉓				
第10回	審判ライセンスについて(3級)/実技⑩				第25回	ダブルプレー/実技㉔				
第11回	審判ライセンスについて(2級)/実技⑪				第26回	ストライク・ボール/実技㉕				
第12回	審判ライセンスについて(1級)/実技⑫				第27回	20秒ルール/実技㉖				
第13回	球審の役割①/実技⑬				第28回	日本選手権大会視察①				
第14回	塁審の役割②/実技⑭				第29回	日本選手権大会視察②				
第15回	まとめ				第30回	まとめ				
テキスト	オリジナルプリント									
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										

講義計画(シラバス)

学科・コース名	競技スポーツ 学科	野球	コース	開講時期	1年 前期	単位数	1 単位
科目名	ストレッチングⅠ			講師名	山路 恵美子		
				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	全身リラクゼーション認定試験1つ星合格を目指します。(筆記・実技) (厚生労働省認可リラクゼーション業協同組合認定校) (筆記)教科書からの小テスト、実技の合間で筋肉、骨、ツボを学んでいただきます。 (実技)授業では基本的には学生同士での相モデルで行います。						
到達目標	全身リラクゼーション認定試験合格						
回数	講義計画						
第1回	施術時の注意点・基本手技・筋肉・骨						
第2回	〈実技〉うつ伏せ 背中						
第3回	〈実技〉腰 お尻						
第4回	〈実技〉太もも ふくらはぎ						
第5回	〈実技〉肩甲骨 腕						
第6回	〈実技〉首 肩						
第7回	〈実技〉背面通し練習						
第8回	〈実技〉背面通し練習後テスト						
第9回	〈筆記〉小テスト						
第10回	〈実技〉仰向け太もも ふくらはぎ						
第11回	〈実技〉腕 デコルテ						
第12回	〈実技〉頭 首 肩						
第13回	〈実技〉仰向け うつ伏せ 通し練習						
第14回	〈実技〉仰向け うつ伏せ 通し練習						
第15回	〈実技〉まとめ						
テキスト	全身リラクゼーション(株式会社リフレッシュセンター)						
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							

講義計画(シラバス)

学科・コース名		競技スポーツ 学科		野球	コース	開講時期	1年	後期	単位数	1	単位
科目名		ストレッチングⅡ			講師名		山路 恵美子				
					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		全身リラクゼーション認定試験1つ星合格を目指します。(筆記・実技) (厚生労働省認可リラクゼーション業協同組合認定校) (筆記)教科書からの小テスト、実技の合間で筋肉、骨、ツボを学んでいただきます。 (実技)授業では基本的には学生同士での相モデルで行います。									
到達目標		全身リラクゼーション認定試験合格									
回数		講義計画									
第1回		〈実技〉通し相モデル練習									
第2回		〈実技〉通し相モデル練習									
第3回		〈実技〉通し相モデル練習									
第4回		〈筆記〉小テスト									
第5回		〈実技〉中間試験									
第6回		〈実技〉中間試験									
第7回		〈実技〉通し相モデル練習									
第8回		〈実技〉通し相モデル練習									
第9回		〈実技〉通し相モデル練習									
第10回		〈実技〉通し相モデル練習									
第11回		〈筆記〉まとめ									
第12回		〈筆記〉まとめ									
第13回		〈筆記〉まとめ									
第14回		〈筆記〉まとめ									
第15回		〈筆記・実技〉まとめ									
テキスト		全身リラクゼーション(株式会社リフレッシュセンター)									
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											