

2020 年度（令和 2 年度）

# シラバス

スポーツ学科

テニス・ソフトテニスコース

（ソフトテニス専攻）

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年	担当教員名	高井 翔宇・高井 志保		
科目名	ゼミ	実務経験			
実務内容					
単位数	4単位				
授業時数	授 業 計 画		授 業 計 画		
1	ガイダンス		前期に引き続き研究		
2	テーマ・方向性決定		々		
3	々		々		
4	々		考察・展開		
5	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始		々		
6	々		考察・展開・追加等		
7	々		々		
8	々		まとめ開始		
9	々		々		
10	々		完成→発表予行練習		
11	々		最終チェック（原稿完成）		
12	々		々		
13	々		模擬発表とチェック		
14	々		模擬発表とチェック		
15	々		ゼミ発表		
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。				
成績評価方法 （○印）	学期末試験		小テスト	○	出席率
	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
	その他（発表での評価）				
教科書	ソフトテニス指導教本      ルールブック				
参考書	その他必要に応じて資料を使用				

履正社医スポーツ専門学校北大阪校

2020 (令和 2) 年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	上西 忠彬		
科目名	パソコン応用		実務経験			
実務内容						
単位数	4単位					
授業時数	授 業 計 画			授 業 計 画		
1	コンピュータの歴史。パソコン概要。 OSの発達と種類。			MOS 検資格取得講座(表計算)		
2	環境設定・周辺機器の設定。 ウィンドウズの基本操作			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
3	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			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
4	P 検資格取得講座(コンピュータ知識)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
5	P 検資格取得講座(OS)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
6	P 検資格取得講座(ネットワーク)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
7	P 検資格取得講座(演習と解説)			MOS 検資格取得講座(ワープロ)		
8	P 検資格取得講座(演習と解説)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
9	P 検資格取得講座(ワープロ)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
10	P 検資格取得講座(演習と解説)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
11	P 検資格取得講座(表計算)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
12	P 検資格取得講座(演習と解説)			MOS 検資格取得講座(演習と解説)		
13	まとめ			まとめ		
14	まとめ			まとめ		
15	課題試験			課題試験		
授業概要	パソコンの基本から解説し、問題の内容を理解させ解答できるだけでなく実戦でも利用できるよう習得させ、前期では高卒レベルであるパソコン検定3級を、また余裕のある者は準2級の資格を取得させる。後期は前期で習得した知識を応用して、専門技術を備えていることを実証する資格として、マイクロソフトが公認するMOSのWORD・EXCELの資格を取得させるよう指導していきます。					
成績評価方法 (○印)	学期末試験	○	小テスト	○	出席率	
	実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度	
	その他( )					
教科書	よくわかるマスターエクセル完全マスターI (FOM出版) 「直前チェックドリルP検3級編」パソコン検定協会					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	興 梶 悦子		
科目名	ビジネス実務検定講座 I		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画		授 業 計 画			
1	オリエンテーション（授業要項・目標設定）					
2	面接時の注意点（第一印象・挨拶・身だしなみ）/履歴書作成					
3	履歴書作成/模擬面接（入室から退室までの動作）					
4	ビジネス文書とは					
5	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接					
6	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接					
7	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接					
8	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接					
9	ビジネス文書(社交文書)/模擬面接					
10	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接					
11	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接					
12	就職面接対策（グループディスカッション）					
13	就職面接対策（ディベート）					
14	まとめ					
15	試験					
授業概要	・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応対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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	医療スポーツ業界のサービス&ビジネスマナー（出版：S I Q協会）					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	興梠 悦子		
科目名	ビジネス実務検定講座Ⅱ		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	目的意識の重要性					
2	電話応対(アポイントメントの取り方)					
3	電話応対 応用					
4	就職対策(筆記)					
5	就職対策(筆記)					
6	就職対策(筆記)					
7	就職対策(筆記)					
8	就職対策(筆記)					
9	社交マナー(席次と献茶)					
10	社交マナー(慶事)・返信ハガキの書き方					
11	社交マナー(弔事)/お見舞い					
12	企業実務					
13	まとめ					
14	期末試験					
15	将来の自分を語る					
授業概要	・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応対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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技(実習)	○	提出物(レポート)	○	授業態度
		その他( )				
教科書	医療スポーツ業界のサービス&ビジネスマナー(出版:S I Q協会)					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	尾島 重明		
科目名	日本語表現 I		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	思考力を鍛えるトレーニング					
2	感想文と小論文					
3	テーマ学習の方法について					
4	社会的視野を広げ、知識を深める①（新聞の利用編）					
5	社会的視野を広げ、知識を深める②（読書の利用編）					
6	小論文の型を知る①					
7	文章表現上のルールを身につける①					
8	文章表現上のルールを身につける②					
9	実践練習①（文章の構成・構造を考えて書く）					
10	解答&フィードバック①					
11	実践練習②（限られた時間内で課題を仕上げる）					
12	解答&フィードバック②					
13	まとめ					
14	期末試験					
15	期末試験のフィードバック					
授業概要	日本語の基礎を固め、論理的な思考に基づいた文章表現力を高めることを					
	目標とする。まずは準備段階として、文章を書く際の基本的な知識と技法を					
	習得し、その後、文の構成や組み立て方を考える論理力を養う。					
	授業の終盤では、実際にテーマに沿って課題文の実作と添削を行い、 制限時間・制限時数内で小論文が作成できるようにする。					
成績評価方法 （○印）	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技（実習）		提出物（レポート）		授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	尾島 重明		
科目名	日本語表現Ⅱ		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画			授 業 計 画		
1	日本語表現Ⅰの復習と確認					
2	情報収集・整理①					
3	情報収集・整理②					
4	実践練習①（課題型）					
5	実践練習②（課題型）					
6	実践練習③（課題型）					
7	実践練習④（課題型）					
8	実践練習⑤（課題型）					
9	実践練習⑥（課題型）					
10	実践練習⑦（資料・グラフ分析）					
11	実践練習⑧（資料・グラフ分析）					
12	レポート発表					
13	まとめ					
14	期末試験					
15	期末試験のフィードバック					
授業概要	実践練習を繰り返し行うことで、想定外の問題や読み取りの困難な課題が					
	出題された時にも応用できる力を養う。また、自ら意見をまとめるうえで					
	必要となる情報を主体的に収集し、課題解決に取り組む姿勢を身に付ける。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技（実習）		提出物（レポート）		授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書						

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇・高井 志保	
科目名	指導法Ⅲ（コーチングと技術指導法Ⅰ）		実務経験		
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画	
1	ガイダンス				
2	基礎技術指導法 ①				
3	々 ②				
4	小学生対象の指導技術法				
5	中学生対象の指導技術法				
6	高校生対象の指導技術法				
7	レベル別コーチング基礎理論				
8	人数別指導技術法 ①				
9	人数別指導技術法 ②				
10	応用技術指導法(ストローク編)				
11	応用技術指導法(ネットプレー編)				
12	応用技術指導法(ダブルス編)				
13	応用技術指導法(シングルス編)				
14	試合のメンタルアドバイス指導論				
15	まとめ				
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際。				
	④大会での指導についての学習と実践。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技(実習)		提出物(レポート)	○ 授業態度
		その他( )			
教科書	ソフトテニス指導教本				
参考書					

履正社スポーツ専門学校北大阪校



2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇・高井 志保		
科目名	指導法Ⅳ（コーチングと技術指導法Ⅱ）		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	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）					
2	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）					
3	試合での応用技術、戦術の指導法①					
4	試合での応用技術、戦術の指導法②					
5	パターン練習（試合での一場面を切り取り練習を行う）①					
6	パターン練習（試合での一場面を切り取り練習を行う）②					
7	陣形別の対処法と実践、対雁行陣①					
8	陣形別の対処法と実践、対並行陣（後陣）①					
9	陣形別の対処法と実践、対並行陣（前陣）①					
10	陣形別の対処法と実践、対雁行陣②					
11	陣形別の対処法と実践、対並行陣（後陣）②					
12	陣形別の対処法と実践、対並行陣（前陣）②					
13	まとめと実習①					
14	まとめと実習②					
15	まとめと実習③					
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、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					
	ソフトテニスの実用技術・メンタル指導とゲームを楽しむため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1年生に対し指導も行いつつ進める。					
	より試合に近い状況での指導スキルの向上を目指す。					
成績評価方法 （○印）		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	ソフトテニス指導教本					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	土井内 友巳奈	
科目名	運動処方		実務経験		
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	授 業 計 画				
1	運動処方概要				
2	トレーニング計画の立案				
3	筋力トレーニングのプログラム作成と実際				
4	パワー向上トレーニングのプログラム作成と実際				
5	持久力向上トレーニングのプログラム作成と実際				
6	スピード向上トレーニングのプログラム作成と実際				
7	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				
8	トレーニングの実際				
9	特別な対象のためのトレーニングプログラム①				
10	特別な対象のためのトレーニングプログラム②				
11	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				
12	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				
13	トレーニング効果の測定と評価				
14	トレーニングの運営と情報活用				
15	テスト				
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。最終的に測定評価に対して適切な運動処方を行えるようにする。				
成績評価方法 (○印)	<input type="radio"/>	学期末試験		<input type="radio"/>	出席率
	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	提出物(レポート)
		その他( )			
教科書	スポーツ指導者のためのスポーツ医学				
参考書					

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	土井内 友巳奈	
科目名	体力測定法		実務経験		
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	授 業 計 画				
1	体力測定概要				
2	測定評価概要				
3	関節弛緩性テスト				
4	タイトネステスト・身体組成とは				
5	形態測定とは				
6	アライメント測定とは				
7	体力測定の実際				
8	フィットネステストとは				
9	フィールドテストとは				
10	フィードバックとは				
11	メディカルテスト作成について				
12	フィットネス・フィードバック作成について				
13	フィードバック作成について				
14	測定実施からフィードバックまでの流れ				
15	テスト				
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。最終的に測定評価に対して適切な運動処方を行えるようにする。				
成績評価方法 (○印)	<input type="radio"/>	学期末試験		<input type="radio"/>	出席率
	<input type="radio"/>	実技（実習）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	提出物（レポート）
		その他（ ）			
教科書	スポーツ指導者のためのスポーツ医学				
参考書					

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	南部 法正		
科目名	コーチング法Ⅰ（ソフトテニス指導概論Ⅲ）		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画			授 業 計 画		
1	ソフトテニス界の現状					
2	ソフトテニスと指導者					
3	コーチに求められる資質と条件					
4	コーチの役割と任務					
5	コーチングのテクニック①					
6	コーチングのテクニック②					
7	コーチングのテクニック③					
8	ソフトテニスにおける戦略・戦術・作戦					
9	ソフトテニスのバイオメカニクス					
10	ソフトテニスの生理学					
11	ソフトテニスのルールと審判法①					
12	ソフトテニスのルールと審判法②					
13	ソフトテニスのルールと審判法③					
14	ソフトテニスのルールと審判法④					
15	まとめ、試験					
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他( )				
教科書	ソフトテニス指導教本 ルールブック					
参考書						

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	南部 法正		
科目名	コーチング法Ⅱ（ソフトテニス指導概論Ⅳ）		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画		授 業 計 画			
1	ジュニア・中学生を対象とした指導法①					
2	ジュニア・中学生を対象とした指導法②					
3	高校生を対象とした指導法①					
4	高校生を対象とした指導法②					
5	大学生を対象とした指導法①					
6	大学生を対象とした指導法②					
7	社会人を対象とした指導法①					
8	社会人を対象とした指導法②					
9	ナショナルチームを対象とした指導法					
10	ソフトテニスの体カトレーニング①					
11	ソフトテニスの体カトレーニング②					
12	メンタルトレーニング					
13	ソフトテニスにおける安全対策					
14	ソフトテニスにおける管理と運営					
15	ゲームの評価、試験					
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他( )				
教科書	ソフトテニス指導教本      ルールブック					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020年度

## 講 義 要 綱

配当学年	2年		担当教員名	土井内 友巳奈		
科目名	JATI-ATI対策		実務経験			
実務内容						
単位数	4単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	体力学総論		トレーニング指導者の役割			
2	機能解剖①（上肢）		トレーニング計画の立案			
3	機能解剖②（体幹）		筋力トレーニングのプログラム作成			
4	機能解剖③（下肢）		パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成			
5	バイオメカニクスの基礎理論		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			
6	スポーツ及びトレーニング動作の バイオメカニクス①		スピード向上トレーニングの理論と プログラム作成			
7	スポーツ及びトレーニング動作の バイオメカニクス②		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			
8	運動生理学① （呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動）		特別な対象のための トレーニングプログラム			
9	運動生理学② （骨格筋系・神経系・内分泌系と運動）		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			
10	運動と栄養① （一般人の健康増進と栄養）		トレーニング効果の測定と評価の実際			
11	運動と心理① （一般人の健康増進への活用）		測定データの活用とフィードバックの 実際			
12	運動と医学① （救急処置法）		トレーニングの運営			
13	運動と医学② （スポーツ選手の整形外科的傷害と予防）		運動指導のための情報収集と活用			
14	運動と医学③ （生活習慣病とその予防）		模擬試験①			
15	まとめ		模擬試験②			
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。					
成績評価方法 （○印）	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	トレーニング指導者テキスト 理論編・実践編 大修館書店					
参考書						

2020 (令和 2) 年度

## 講 義 計 画

配当学年	2 年		担当教員名	高井 翔宇／高井 志保		
科目名	応用実技 I (ソフトテニス指導実習 I)		実務経験			
実務内容						
単位数	8 単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	コンディショニング実習		ソフトテニスの実践技術指導法			
2	授業料エンターション(グリップから素振まで)		応用技術(グランドストローク)			
3	ソフトテニスの基礎技術指導法		応用技術(ネットプレー)			
4	簡易ゲームの工夫と実践 ①		ソフトテニスの実践技術(コビ'ネーション)			
5	々 ②		ソフトテニスの試合への応用技術			
6	初心者・初級者の指導法		中・上級者の指導法			
7	基礎技術(グランドストローク) 後衛		指導計画の作成(中級) ①			
8	基礎技術(ネットプレー) 前衛		々 ②			
9	サービスレシーブの基本		指導計画の実施 ①			
10	々 ②		々 ②			
11	指導計画の作成(初心・初級) ①		指導計画の評価 ①			
12	々 ②		々 ②			
13	指導計画の実施・評価 ①		現場における救急処置 ①			
14	々 ②		々 ②			
15	基本戦術の知識とゲームへの応用					
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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</li> <li>・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。</li> <li>・対外試合へも積極的に参加させ、実践力を高める。</li> <li>・指導計画の作成、実施、評価について学ぶ</li> <li>・コート内外での救急処置について実践</li> </ul>					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他( )				
教科書	ソフトテニス指導教本		ルールブック			
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020 (令和 2) 年度

## 講 義 計 画

配当学年	2 年		担当教員名	高井 翔宇／高井 志保		
科目名	応用実技Ⅱ (指導実習Ⅱ)		実務経験			
実務内容						
単位数	8 単位					
授業時数	前 期(基礎) 授 業 計 画		後 期(応用) 授 業 計 画			
1	コンディショニング実習②		ソフトテニスの実践技術指導法②			
2	授業科エンターション(グリップから素振まで)②		応用技術(グラウンドストローク)②			
3	ソフトテニスの応用技術指導法②		応用技術(ネットプレー) ②			
4	簡易ゲームの工夫と実践 ①-②		ソフトテニスの実践技術(コピ'ネーション)②			
5	々 ②-②		ソフトテニスの試合への応用技術②			
6	初級者・中級者の指導法②		中・上級者の指導法②			
7	応用技術(グラウンドストローク) 後衛②		シングルス指導法②			
8	基礎技術(ネットプレー) 前衛②		シングルス技術と戦術②			
9	サービスマッシュの応用②		シングルス実践とフィードバック②			
10	々 ②-②		陣形別指導法 (ダブルフォアード) ②			
11	指導計画の作成(初級・中級) ①-②		ダブルフォアードの特徴と戦術②			
12	々 ②-②		ダブルフォアードの対処法②			
13	指導計画の実施・評価 ①-②		ダブルフォアードの実践とフィードバック②			
14	々 ②-②		指導計画の作成 (シングルス) ②			
15	基本戦術の知識とゲームへの応用 ②		指導計画の作成 (ダブルフォアード) ②			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・指導計画の作成、実施、評価について学ぶ</li> <li>・コート内外での救急処置について実践</li> </ul>					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技 (実習)		提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ( )				
教科書	ソフトテニス指導教本		ルールブック			
参考書						



2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇・高井 志保	
科目名	応用実技Ⅲ		実務経験		
実務内容					
単位数	8単位				
授業時数	授 業 計 画		授 業 計 画		
1	グラウンドストローク（オープンスタンス）応用		ダブルスゲームの要領 応用		
2	グラウンドストローク（クローズスタンス）応用		ダブルスゲームの応用技術		
3	コース別のグラウンドストローク（ストレート）応用		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣）		
4	コース別のグラウンドストローク（クロス）応用		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣②）		
5	コース別のグラウンドストローク（逆クロス）応用		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣③）		
6	長さを考慮したグラウンドストローク①応用		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、後陣）		
7	長さを考慮したグラウンドストローク②応用		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、後陣②）		
8	球種を考慮したグラウンドストローク①応用		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、前陣）		
9	球種を考慮したグラウンドストローク②応用		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、前陣②）		
10	コース別のボレー（ストレート・オフense）応用		シングルスゲームの要領		
11	コース別のボレー（ストレート・ディフェンス）応用		シングルスゲームの応用技術		
12	コース別のボレー（クロス・オフense）応用		シングルスゲームの応用技術②		
13	コース別ボレー（クロス・ディフェンス）応用		まとめ		
14	コース別ボレー（逆クロス・オフense）応用		まとめ		
15	コース別のボレー（逆クロス・ディフェンス）応用		まとめ		
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○ 授業態度
		その他（ ）			
教科書	ソフトテニス指導教本 ルールブック				
参考書					

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇・高井 志保		
科目名	応用実技Ⅳ		実務経験			
実務内容						
単位数	8単位					
授業時数	授 業 計 画		授 業 計 画			
1	グランドストローク（オープンスタンス）応用②		ダブルスゲームの要領応用②			
2	グランドストローク（クローズスタンス）応用②		ダブルスゲームの応用技術②			
3	コース別のグランドストローク（ストレート）応用②		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣）②			
4	コース別のグランドストローク（クロス）応用②		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣②）②			
5	コース別のグランドストローク（逆クロス）応用②		ダブルスゲームの応用技術（雁行陣③）②			
6	長さを考慮したグランドストローク①-応用②		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、後陣）②			
7	長さを考慮したグランドストローク②-応用②		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、後陣②）②			
8	球種を考慮したグランドストローク①-応用②		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、前陣）②			
9	球種を考慮したグランドストローク②-応用②		ダブルスゲームの応用技術（並行陣、前陣②）②			
10	コース別のボレー（ストレート・オフENS）応用②		シングルスゲームの要領②			
11	コース別のボレー（ストレート・ディフェNS）応用②		シングルスゲームの応用技術②			
12	コース別のボレー（クロス・オフENS）応用②		シングルスゲームの応用技術②-②			
13	コース別ボレー（クロス・ディフェNS）応用②		まとめ			
14	コース別ボレー（逆クロス・オフENS）応用②		まとめ			
15	コース別のボレー（逆クロス・ディフェNS）応用②		まとめ			
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。					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	ソフトテニス指導教本 ルールブック					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇・高井 志保		
科目名	応用実技V		実務経験			
実務内容						
単位数	8単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	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		ネットプレー ボレー&スマッシュ ①			
2	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		ネットプレー ボレー&スマッシュ ②			
3	グランドストローク 応用技術①		ネットプレー ボレー&スマッシュ ③			
4	グランドストローク 応用技術②		ネットプレー ボレー&スマッシュ ④			
5	グランドストローク 応用技術③		ネットプレー ボレー&スマッシュ ⑤			
6	グランドストローク 応用技術⑤		サーブ&グランドストローク応用 ①			
7	グランドストローク 応用技術⑥		サーブ&グランドストローク応用 ②			
8	グランドストローク 応用技術⑦		サーブ&グランドストローク応用 ③			
9	グランドストローク 応用技術⑧		サーブ&グランドストローク応用 ④			
10	グランドストローク 応用技術⑨		サーブ&グランドストローク応用 ⑤			
11	グランドストローク 応用技術⑩		サーブ&グランドストローク応用 ⑥			
12	グランドストロークをゲームに生かす①		ゲーム実践とゲーム指導 シングルス ①			
13	グランドストロークをゲームに生かす②		ゲーム実践とゲーム指導 シングルス ②			
14	グランドストロークをゲームに生かす③		ゲーム実践とゲーム指導 ダブルス ①			
15	段階に応じた指導と反復練習の実践		ゲーム実践とゲーム指導 ダブルス ②			
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					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	ソフトテニス指導教本		ルールブック			
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇		
科目名	トレーニング応用 I		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	オリエンテーション					
2	トレーニングの重要性					
3	テニスに必要なトレーニングとは					
4	体力トレーニング測定					
5	評価					
6	フィールドテスト実施					
7	フィールドテスト実施					
8	評価					
9	SAQトレーニング ①					
10	SAQトレーニング ②					
11	SAQトレーニング ③					
12	SAQトレーニング ④					
13	SAQトレーニング ⑤					
14	SAQトレーニング ⑥					
15	まとめ					
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。					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ )				
教科書	ソフトテニス指導教本                      ルールブック					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇		
科目名	トレーニング応用Ⅱ		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	コーディネーショントレーニング		①			
2	コーディネーショントレーニング		②			
3	コーディネーショントレーニング		③			
4	コーディネーショントレーニング		④			
5	コーディネーショントレーニング		⑤			
6	フリーウェイトトレーニング		①			
7	フリーウェイトトレーニング		②			
8	フリーウェイトトレーニング		③			
9	フリーウェイトトレーニング		④			
10	フリーウェイトトレーニング		⑤			
11	フィールドテスト実施					
12	トレーニング計画書の作成					
13	計画書内容確認と実践					
14	総まとめ ②					
15	総まとめ ③					
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。					
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ )				
教科書	ソフトテニス指導教本					
参考書						

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇		
科目名	ストレッチング		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画			授 業 計 画		
1	オリエンテーション					
2	ウォーミングアップとクールダウン（動的ストレッチと静的ストレッチ）①					
3	ウォーミングアップとクールダウン（動的ストレッチと静的ストレッチ）②					
4	自分の身体の状態を把握する（姿勢や柔軟性）					
5	コンディショニングとは					
6	コンディショニングの要素					
7	一人で行うストレッチ					
8	ソフトテニスにおけるストレッチ					
9	ペアストレッチ					
10	ソフトテニスにおけるストレッチ②					
11	コンディショニング実技①					
12	コンディショニング実技②					
13	コンディショニング実技③					
14	まとめ					
15	授業内試験					
授業概要	ストレッチングの習得を目指す。					
	コンディショニングについて習得させることを目的とする。					
	スポーツ指導者として必要な知識の習得と実際のコンディショニングができるようになることを目指す。また JATI-ATI 取得に必要な内容					
	も抑えつつ、講義を進める。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書	日本スポーツ協会共通テキストⅠ・Ⅱ・Ⅲ ソフトテニス指導教本 他					

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇		
科目名	コンディショニング I		実務経験			
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	授 業 計 画					
1	コンディショニングについて					
2	応急処置					
3	応急処置（実技）					
4	熱中症					
5	熱中症対処法実技					
6	足部 基本知識					
7	足部 マッサージとストレッチ①					
8	足部 マッサージとストレッチ②					
9	下腿・肉離れ 基本知識					
10	下腿・肉離れ テーピング、マッサージ、ストレッチ					
11	腕部 マッサージとストレッチ①					
12	腕部 マッサージとストレッチ②					
13	総合まとめ					
14	総合まとめ					
15	テスト					
授業概要	体の各部位にそって、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					
	対応できるようにする。					
成績評価方法 （○印）	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書	日本スポーツ協会共通テキスト I・II・III ソフトテニス指導教本 他					

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇	
科目名	運営実習Ⅱ		実務経験		
実務内容					
単位数	6単位				
授業時数	授 業 計 画				
1	ガイダンス				
2	大会運営について（Ⅰの学習の復習）				
3	大会運営の心構えと視点について（Ⅰの学習の復習）				
4	トーナメント表、リーグ戦表の作成と試合進行				
5	トーナメント表の作成（シードや組み合わせの留意点）				
6	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）				
7	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）				
8	大会開催と実践（学生主体で実際に大会開催を行う）				
9	フィードバック①				
10	フィードバック②				
11	大会運営補助（全日本クラスの大会運営に携わる）				
12	フィードバック③				
13	企業の開催するイベント補助				
14	フィードバック④				
15	まとめ				
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。				
成績評価方法 （○印）	学期末試験		小テスト	○	出席率
	実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
	その他（ )				
教科書					
参考書					



2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇	
科目名	大会実習Ⅱ		実務経験		
実務内容					
単位数	6単位				
授業時数	授 業 計 画				
1	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）				
2	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				
3	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）				
4	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				
5	フィードバックとミーティング				
6	大会出場（大阪学生チーム対抗大会）各会場				
7	フィードバックとミーティング				
8	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				
9	フィードバックとミーティング				
10	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				
11	フィードバックとミーティング				
12	大会出場（関西専門学校選手権大会 各会場）				
13	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）				
14	フィードバックとミーティング				
15	まとめ				
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。					
成績評価方法 (○印)	学期末試験		小テスト	○	出席率
	実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
	その他（ )				
教科書					
参考書					

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2020（令和2）年度

## 講 義 計 画

配当学年	2年		担当教員名	高井 翔宇	
科目名	大会実習Ⅱ		実務経験		
実務内容					
単位数	6単位				
授業時数	授 業 計 画				
1	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）				
2	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				
3	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）				
4	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				
5	フィードバックとミーティング				
6	大会出場（大阪学生チーム対抗大会）各会場				
7	フィードバックとミーティング				
8	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				
9	フィードバックとミーティング				
10	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				
11	フィードバックとミーティング				
12	大会出場（関西専門学校選手権大会 各会場）				
13	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）				
14	フィードバックとミーティング				
15	まとめ				
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。					
成績評価方法 (○印)	学期末試験		小テスト	○	出席率
	実技（実習）	○	提出物（レポート）	○	授業態度
	その他（ )				
教科書					
参考書					

履正社スポーツ専門学校北大阪校