

2022 年度（令和 4 年度）

シラバス

スポーツ学科

テニス・ソフトテニスコース

（テニス専攻）

履正社スポーツ専門学校北大阪校

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	キャリアデザイン I	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	選択	分野	一般			
授業概要	講義を通じ、将来のキャリアを自発的に選択できる基礎的な力を養う。また、漠然としていたキャリアを明確にしていくことにより、「なりたい自分」をイメージし、その為に必要な授業や実習に対するモチベーションを向上させる。							
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	本校で身に付く能力、めざすキャリアについて考える							
第2回	本校で身に付く能力、めざすキャリアについて考える②							
第3回	税金や社会保障を知る(ライフプラン表の作成にチャレンジ)							
第4回	社会人とは何か？働く意味を考える(討論)							
第5回	ロールモデルとは？プロフェッショナルの生き方に学ぶ							
第6回	業界研究(スポーツ関連業界を知る)							
第7回	職業研究(どのような職種があるのかを知る)							
第8回	ゲストスピーカー(講義)							
第9回	ゲストスピーカー(講義の振り返り)							
第10回	ビジネスマナーを学ぶ							
第11回	専門学校生を取り巻く就職環境							
第12回	インターンシップについて学ぶ							
第13回	自分はどのような仕事をしたいのかを考える(自己理解)							
第14回	自分の夢とキャリアを発表する							
第15回	自分の夢とキャリアを発表する②							
テキスト								
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	1年 通年	単位数	4 単位
科目名	パソコン基礎	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	必修	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い、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い、迅速に解りやすく美しい作品が作成できるよう指導し、またそれぞれに付随した特殊な操作方法なども分かりやすく指導し、資格取得に備える。				
到達目標	キーボードの操作を身に付け、Word、Excelを使い、簡単な資料作成ができる。				
回数	講義計画	回数	講義計画		
第1回	パソコンの基本操作	第16回	EXCELの基本		
第2回	文字入力の基本	第17回	EXCELの基本		
第3回	文書作成・保存・編集・印刷	第18回	関数の活用(SUM関数)		
第4回	文書編集 ページ設定・文字の位置・装飾	第19回	関数の活用(AVERAGE関数)		
第5回	文書編集 段落・文字間行間・定型書式	第20回	関数の活用(COUNT関数)		
第6回	文書編集 表・罫線・図形の利用	第21回	関数の活用(MAX関数)		
第7回	文書編集 画像・テキストの挿入	第22回	関数の活用(IF関数)		
第8回	文書作成機能の利用	第23回	関数の活用(IF関数)		
第9回	差し込み印刷の活用	第24回	関数の活用(ROUND関数)		
第10回	文書ひな型の活用	第25回	表の編集		
第11回	複雑な文書作成	第26回	グラフ機能の活用		
第12回	文書作成の練習	第27回	EXCEL(VLOOKUP関数の応用)		
第13回	文書作成の練習	第28回	データベース機能の活用		
第14回	文書作成の練習	第29回	表作成練習		
第15回	文書作成の練習	第30回	表作成練習		
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	○
	○ 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 テニス・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	講師名	中嶋 勤成					
		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	グリップ、ステップ、ボールコントロール等基礎技術の確認を行いながら様々な指導法を学ぶ。 老若男女、レベル差等様々な対象者に対応した指導方法の注意点の指導。 講義と実践を通して学習を深める。							
到達目標	テニスの基礎技術指導とゲームを楽しむ為のコーチング法の習得。 中高年者や女性の身体特性を学習し体力特性などに注意した指導法の習得。							
回数	講義計画							
第1回	テニスの特性、テニスの歴史と現状、一貫指導システム							
第2回	指導の考え方、技術構造について							
第3回	指導者論 対象に応じた指導計画と指導内容、技術指導法と指導内容①							
第4回	指導者論 対象に応じた指導計画と指導内容、技術指導法と指導内容②							
第5回	指導者論 対象に応じた指導計画と指導内容、技術指導法と指導内容③							
第6回	基礎技術 グランドストローク							
第7回	基礎技術 サーブ、レシーブ							
第8回	基礎技術 ボレー、スマッシュ							
第9回	テニススクール等サービス業におけるビジネスマナー							
第10回	現場における安全管理							
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	前期総合学習①							
第13回	前期総合学習②							
第14回	前期総合学習③							
第15回	まとめ							
テキスト	テニス指導教本							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	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 テニス・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	講師名	久留 広平					
		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	グリップ、ステップ、ボールコントロール等基礎技術の確認を行いながら様々な指導法を学ぶ。 老若男女、レベル差等様々な対象者に対応した指導方法の注意点の指導。 講義と実践を通して学習を深める。							
到達目標	テニスの基礎技術指導とゲームを楽しむ為のコーチング法の習得。 中高年者や女性の身体特性を学習し体力特性などに注意した指導法の習得。							
回数	講義計画							
第1回	テニスの指導に必要な科学的知識と指導への活用 ①							
第2回	テニスの指導に必要な科学的知識と指導への活用 ②							
第3回	テニスの指導に必要な科学的知識と指導への活用 ③							
第4回	テニスの戦術 基本的な戦術 シングルス							
第5回	テニスの戦術 基本的な戦術 ダブルス							
第6回	テニスと体力 ウォーミングアップとクールダウン							
第7回	テニスと体力 テニスにおけるトレーニング							
第8回	テニスのコーチングにおける基礎知識①							
第9回	テニスのコーチングにおける基礎知識②							
第10回	現場における安全管理①							
第11回	現場における安全管理②							
第12回	指導計画とプログラム(対象に応じた指導計画、目標設定の留意点)①							
第13回	指導計画とプログラム(対象に応じた指導計画、目標設定の留意点)②							
第14回	総合学習							
第15回	まとめ							
テキスト	テニス指導教本							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	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 テニス・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	中嶋 勤成		
			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。 基礎技術の習得を目指す。					
到達目標	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、の戦術を取り入れながら習得する。					
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 基礎①		第16回	ボレーの基礎説明		
第2回	ラケットの握り方とその特徴 基礎②		第17回	ボレー練習		
第3回	ラケットの握り方とその特徴 基礎③		第18回	フォアハンドボレー基礎 ①		
第4回	ラケットの握り方とその特徴 基礎④		第19回	フォアハンドボレー基礎 ②		
第5回	送球の基礎練習①対象に応じた技術指導		第20回	動きながらのボレー基礎		
第6回	送球の基礎練習②対象に応じた技術指導		第21回	バックハンドボレー基礎 ①		
第7回	送球によるグランドストローク指導①		第22回	バックハンドボレー基礎 ②		
第8回	送球によるグランドストローク指導②		第23回	動きながらのボレー基礎		
第9回	ストローク練習 ①		第24回	サーブの種類と要領		
第10回	ストローク練習 ②		第25回	サーブの技術		
第11回	ストローク練習 ③		第26回	サーブ基礎練習		
第12回	ストローク練習 ④		第27回	サーブとレシーブ		
第13回	ラリー練習 ①		第28回	サーブからのラリー		
第14回	ラリー練習 ②		第29回	総合練習		
第15回	総合練習		第30回	まとめ		
テキスト	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 テニス・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	堤 隆司・久留 広平		
		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。 応用技術においては、より高い技術の習得を目指す。				
到達目標	実際にゲームで活用される応用技術・戦術を理解し実践できる				
回数	講義計画	回数	講義計画		
第1回	フォアハンドストローク基礎① 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第16回	コートでのトレーニング、体力測定 ラリー練習①		
第2回	フォアハンドストローク基礎② 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第17回	ジュニア期のコーディネーショントレーニング ラリー練習②		
第3回	フォアハンドストローク基礎③ 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第18回	ラリー練習③		
第4回	フォアハンドストローク基礎④ 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第19回	ストロークからネットプレーへの移行①		
第5回	バックハンドストローク基礎① 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第20回	ストロークからネットプレーへの移行②		
第6回	バックハンドストローク基礎② 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第21回	ストロークからネットプレーへの移行③		
第7回	ボレー基礎① 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第22回	サーブレシーブ基礎①		
第8回	ボレー基礎② 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第23回	サーブレシーブ基礎②		
第9回	スマッシュ基礎 対象別指導 低年齢ジュニア・初心者指導	第24回	サーブレシーブからストロークへ移行①		
第10回	レシーブのグランドストローク、バックハンド	第25回	サーブレシーブからストロークへ移行②		
第11回	ボレー&スマッシュ基礎	第26回	サーブレシーブからストロークへ移行③		
第12回	グランドストロークとネットプレー	第27回	ゲームの理解 ① ゲーム指導		
第13回	ラリー練習 ①	第28回	ゲームの理解 ② ゲーム指導		
第14回	ラリー練習 ②	第29回	総合練習		
第15回	総合練習	第30回	まとめ		
テキスト	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	久留広平		
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ストローク技術の習得をめざす。 ・ダブルスの実践中心に戦術を習得する。 ・シングルの実践技術は、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	グラウンドストロークでのゲーム基礎 ①	第16回	ダブルスゲームの基礎①		
第2回	グラウンドストロークでのゲーム基礎 ②	第17回	ダブルスゲームの基礎②		
第3回	グラウンドストロークでのゲーム基礎 ③	第18回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣①)		
第4回	グラウンドストローク(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	グラウンドストローク(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	グラウンドストロークからネットプレーへ①	第21回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣①)		
第7回	グラウンドストロークからネットプレーへ②	第22回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣②)		
第8回	グラウンドストロークからネットプレーへ③	第23回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣③)		
第9回	グラウンドストロークからネットプレーへ④	第24回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣④)		
第10回	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基礎①		
第11回	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②		
第12回	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③		
第13回	ボレー(クロス・ディフェンス)	第28回	総合復習①		
第14回	コース別ボレー(逆クロス・オフェンス)	第29回	総合復習②		
第15回	コース別のボレー(逆クロス・ディフェンス)	第30回	総合復習③		
テキスト	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	堤 隆司・久留広平		
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・基礎技術においては、より正確な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、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	グラウンドストローク(ストレート)		第16回	ダブルスゲームの基礎技術 ①	
第2回	グラウンドストローク(クロス)		第17回	ダブルスゲームの基礎技術 ②	
第3回	グラウンドストローク(ストレート&クロス)①		第18回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣)①	
第4回	グラウンドストローク(ストレート&クロス)②		第19回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行陣)②	
第5回	グラウンドストローク(逆クロス)		第20回	ダブルスゲームの基礎技術(平行陣)①	
第6回	グラウンドストロークからの展開 ①		第21回	ダブルスゲームの基礎技術(並行陣)②	
第7回	グラウンドストロークからの展開 ②		第22回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行から平行陣)①	
第8回	グラウンドストロークからの展開 ③		第23回	ダブルスゲームの基礎技術(雁行~並行陣)②	
第9回	球種を考慮したグラウンドストローク力を磨く①		第24回	ダブルスゲームの基礎技術(まとめ)	
第10回	球種を考慮したグラウンドストローク力を磨く②		第25回	シングルスゲームの基礎技術①	
第11回	球種を考慮したグラウンドストローク力を磨く③		第26回	シングルスゲームの基礎技術②	
第12回	ボレー(オフェンス)①		第27回	シングルスゲームの基礎技術③	
第13回	ボレー(ディフェンス)①		第28回	まとめ ①	
第14回	ボレー(オフェンス)②		第29回	まとめ ②	
第15回	ボレー(ディフェンス)②		第30回	まとめ ③	
テキスト	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	久留広平		
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・基礎技術における、フットワークの重要性の理解と実践での習得をめざす。 ・試合中のトラブルショットの理解と実践。 ・サーブレシーブの習得と試合で使う技術える理解 				
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	テニスの競技特性	第16回	フットワークドリル(クロスステップ)		
第2回	テニス試合で必要なショットについての学習	第17回	フットワークドリル (サイドステップ)		
第3回	サーブとレシーブ ①	第18回	フットワークの総合練習 ①		
第4回	サーブとレシーブ ②	第19回	フットワークの総合練習 ②		
第5回	サーブとレシーブ ③	第20回	フットワークの総合練習 ③		
第6回	サーブとレシーブ ④	第21回	サーブレシーブからの展開 ①		
第7回	サーブとレシーブ ⑤	第22回	サーブレシーブからの展開 ②		
第8回	サーブの種類(フラット、スピン、スライス)	第23回	サーブレシーブからの展開 ③		
第9回	ネットプレーの基本 ①	第24回	サーブレシーブからの展開 ④		
第10回	ネットプレーの基本 ②	第25回	サーブレシーブからの展開 ⑤		
第11回	ネットプレーの基本 ③	第26回	ゲーム中のトラブルショットについて①		
第12回	ネットプレーの基本 ④	第27回	ゲーム中のトラブルショットについて②		
第13回	ネットプレーの基本 ⑤	第28回	総合演習 ①		
第14回	ゲーム実践 ①	第29回	総合演習 ②		
第15回	ゲーム実践 ②	第30回	総合演習 ③		
テキスト	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	久留広平		
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・練習試合を中心として技術の向上と競技特性の理解を高めることを目指す。 ・サーブレシーブの習得と試合で使う配球の理解。 ・ダブルスにおけるフォーメーションや動き方の習得。 ・試合中のトラブルショットの理解と実践。 				
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	テニスの競技特性	第16回	フットワークドリル(基本)		
第2回	テニス試合で必要なショットについての学習	第17回	フットワークドリル (応用)		
第3回	サーブとレシーブ①	第18回	サーブレシーブからの展開 ①		
第4回	サーブとレシーブ②	第19回	サーブレシーブからの展開 ②		
第5回	シングルの展開①	第20回	シングルスにおけるフットワーク①		
第6回	シングルの展開②	第21回	シングルスにおけるフットワーク②		
第7回	シングルの展開③	第22回	シングルスにおけるフットワーク③		
第8回	ダブルスのセオリー①	第23回	フォーメーションの確認①		
第9回	ダブルスのセオリー②	第24回	フォーメーションの確認②		
第10回	ダブルスのセオリー③	第25回	フォーメーションの確認③		
第11回	練習試合①	第26回	ゲーム中のトラブルショットについて①		
第12回	練習試合②	第27回	ゲーム中のトラブルショットについて②		
第13回	練習試合③	第28回	総合演習 ①		
第14回	ゲーム実践	第29回	総合演習 ②		
第15回	ゲーム実践	第30回	総合演習 ③		
テキスト	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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き、わかりやすく理解を深めていく。 公的資格取得のために必要な内容を織り交ぜていく。							
到達目標	スポーツ生理学の基礎的な用語を用いてスポーツ・運動時における身体の応答や適応について説明することができる。授業を通じて学んだ知識・情報を用いて、効果の高いスポーツトレーニングや運動を実践することができる。							
回数	講義計画							
第1回	スポーツ生理学について							
第2回	骨格・関節 (共2)							
第3回	筋肉 (共2)							
第4回	神経 (共2)							
第5回	筋収縮のメカニズム (共2)							
第6回	呼吸・循環 (共2)							
第7回	呼吸・循環機能 (共2)							
第8回	筋収縮エネルギーとその供給①(共2)							
第9回	筋収縮エネルギーとその供給②(共2)							
第10回	スポーツバイオメカニクスの基礎(共2)							
第11回	体カテストとその活用(体力測定と安全対策、健康管理) (Jr)(共2)							
第12回	体カテストとその活用(体力測定と評価)(Jr)(共2)							
第13回	適応(環境に対する身体の働き)							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	解剖学の基礎から上肢の骨、筋肉と動きについての習得を目的に進め下肢、体幹の骨、筋肉と動きについて進めていく。 大まかに筋肉の起始および停止を理解させ、どの部位にどのような筋肉があり収縮することでどのような動きが起こるかを理解させる。 特にソフトテニス・テニス・野球競技ということも念頭に実際の動作と合わせながら考える。またJATI-ATI取得とも合わせて考える。							
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 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	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="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	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 テニス・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トレーナーシリーズ スポーツ栄養学(最新版)							
参考文献	日本スポーツ協会 Reference Book							
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 テニス・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>「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。</p> <p>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。</p>							
到達目標	<p>「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。</p>							
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	スポーツにおける動機づけ(メカニズム)(コ理)							
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 (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	<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 テニス・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							
第5回	ポジティブシンキング(積極的思考法)							
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							
第9回	競技心理の諸問題							
第10回	心理テスト法							
第11回	健康スポーツ心理学							
第12回	健康スポーツ心理学							
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	<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 テニス・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 -4-②】							
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 -4-②】							
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 -4-③】							
第8回	救急処置(外科的救急処置)【 I -4-③】							
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	○	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 テニス・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"> ・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	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"/>	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					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	中嶋勤成					
		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	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	コーチングとは、グッドコーチ・グッドプレーヤー				(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(オープクエッションを学ぶ)				(共1)			
第9回	対他者力を磨こう、リーダーシップスキル(リーダーについて考えてみる)				(共1)			
第10回	対他者力を磨こう、プレゼンテーションスキル(自分の好きな物についてプレゼンテーションしてみる) (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	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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)							
第2回	コーチングに必要なスキル							
第3回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系							
第4回	トレーニングの原理、原則							
第5回	トレーニング理論とその方法(パワー向上トレーニングの理論とプログラム)							
第6回	トレーニング理論とその方法(テニス、ソフトテニスのトレーニング理論)							
第7回	トレーニング計画とその実際(目標設定とプログラムの設計)							
第8回	トレーニング計画とその実際(疲労の回復と休養、環境整備と心理的サポート)							
第9回	スポーツと健康							
第10回	アスリートの内科的障害と対策							
第11回	慢性的な障害、注意すべき病気、特殊環境における障害							
第12回	アスリートの外傷・障害と予防							
第13回	救急処置							
第14回	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング							
第15回	まとめ							
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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、体力測定などに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-3-②】(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4回	トレーニングの種類【 I-3-③】(有酸素性、無酸素性持久カトレーニングの理論とプログラム)							
第5回	トレーニングの種類【 I-3-③】(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-3-③】(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	○	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 テニス・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、各期にどのような身体的・心理的影響を及ぼすかを学ぶ ②生涯発達や性別に伴いどのように運動能力が発達していくのか、またその過程でどのようなことを日々の生活、運動に取り入れていけばいいかを学ぶ					
到達目標	発育期の運動・スポーツの関わりが、子供たちの健康・体力にどのように影響するかについて、科学的な根拠をもって説明できる能力を身につける。					
回数	講義計画					
第1回	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴					
第2回	身体発育と成長曲線、心肺機能、神経系の発達					
第3回	骨の成長と筋肉の発育					
第4回	成長に応じた食事 (Jr)					
第5回	発育発達期に多いケガや病気					
第6回	乳幼児期の運動指導の要点 (現コ)					
第7回	児童前期の運動指導の要点 (現コ)					
第8回	児童後期の運動指導の要点 (現コ)					
第9回	中高年者とスポーツ (現コ)					
第10回	女性とスポーツ (現コ)(Jr)					
第11回	スキルの獲得と獲得過程(移動系)(医)					
第12回	スキルの獲得と獲得過程(平衡系)(医)					
第13回	スキルの獲得と獲得過程(操作系)(医)					
第14回	成長障害					
第15回	まとめ					
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book					
参考文献	テニス・ソフトテニス指導教本					
評価方法	○	筆記試験	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○	授業態度	提出物(レポート)		その他 ()	
履修上の注意						
備考						

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	吉井 宏一郎					
		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	○	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 テニス・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	クラブマネージメント	講師名	京田 弘幸					
		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	<p>実際スポーツ施設を経営運営している立場から、現場の実態を述べていきます。 その中で、総合型地域スポーツクラブの特性を理解し運営方法を学びます。</p>							
到達目標	<p>スポーツクラブを運営するにはどれだけの能力が必要となるのか、管理能力とは何かを理解する。</p>							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(自己紹介含む)							
第2回	総合型地域スポーツクラブの育成と運営1							
第3回	総合型地域スポーツクラブの育成と運営2							
第4回	総合型地域スポーツクラブの育成と運営3							
第5回	総合型地域スポーツクラブの育成と運営4							
第6回	総合型地域スポーツクラブの育成と運営5							
第7回	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング1							
第8回	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング2							
第9回	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング3							
第10回	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング4							
第11回	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング5							
第12回	前期総合学習①							
第13回	前期総合学習②							
第14回	前期総合演習							
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								

2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	審判法	講師名	藪野容子					
		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	専門理論			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス概論(スポーツの簡単な歴史・テニス歴史) ・ルールと審判法(ルールと審判法の基本を学び、JTAC級公認審判員検定講習会に備える) ・ルール徹底(公認審判員としての実力強化) ・テニス倫理(マナーの徹底学習) 							
到達目標	基本ルールを知識として習得する。 C級審判員資格を取得する。							
回数	講義計画							
第1回	テニス概論①(オリエンテーション自己紹介)							
第2回	テニス概論②(テニスの歴史)							
第3回	テニス概論③(同上)							
第4回	ルールと審判法①(審判検定会に備える)							
第5回	ルールと審判法②							
第6回	ルールと審判法③							
第7回	ルールと審判法④							
第8回	ルールと審判法⑤							
第9回	ルールと審判法⑥							
第10回	ルールと審判法⑦(検定会結果吟味)							
第11回	前期の振り返り							
第12回	審判実技①							
第13回	審判実技②							
第14回	前期テスト							
第15回	まとめ							
テキスト	「JTA TENNIS RULE BOOK 17」							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	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 テニス・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	トレーニングに関する知識を増やしつつ基礎体力の向上を目指す。 体カテストを行い結果についてフィードバックすることでトレーニングへのモチベーションの高め方についても学ぶ。							
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	ガイダンス							
第2回	体カテスト							
第3回	体カテスト フィードバック							
第4回	ウエイトトレーニング基礎①							
第5回	ウエイトトレーニング基礎②							
第6回	ウエイトトレーニング基礎③							
第7回	ウエイトトレーニング応用①							
第8回	ウエイトトレーニング応用②							
第9回	ウエイトトレーニング応用③							
第10回	瞬発カトレーニング基礎①							
第11回	瞬発カトレーニング基礎②							
第12回	瞬発カトレーニング基礎③							
第13回	体カテスト							
第14回	体カテスト フィードバック							
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								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	テニスの競技特性に合った専門的なトレーニング方法について学ぶ。 実際に行ったトレーニングがテニスのパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかを学ぶ。				
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	ガイダンス				
第2回	持久カトレーニング基礎①				
第3回	持久カトレーニング基礎②				
第4回	持久カトレーニング基礎③				
第5回	持久カトレーニング応用①				
第6回	持久カトレーニング応用②				
第7回	持久カトレーニング応用③				
第8回	レジスタンストレーニング①				
第9回	レジスタンストレーニング②				
第10回	レジスタンストレーニング③				
第11回	コーディネーショントレーニング①				
第12回	コーディネーショントレーニング②				
第13回	コーディネーショントレーニング③				
第14回	コーディネーショントレーニング④				
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	○
	○	授業態度		提出物(レポート)	
出席率	○	実技(実習)			
	その他 ()				
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	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	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する。							
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							
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							
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							
第10回	体幹 テーピング							
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	総復習							
テキスト								
参考文献	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキスト I・II・III ソフトテニス指導教本							
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ()		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・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	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	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	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	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①(Jr)				
第7回	遊びを取り入れたトレーニングとコーディネーショントレーニングとその指導②(Jr)				
第8回	年齢に応じた必要な動きと運動の方法、様々な運動スキルの実際②(Jr)				
第9回	年齢、動きに応じたウエイトトレーニング、マシントレーニング				
第10回	指導計画書の作成と発表、実践、評価①				
第11回	指導計画書の作成と発表、実践、評価②				
第12回	指導計画書の作成と発表、実践、評価③				
第13回	指導計画書の作成と発表、実践、評価④				
第14回	まとめと振り返り				
第15回	まとめと振り返り				
テキスト	日本スポーツ協会 Reference Book				
参考文献	日本スポーツ協会 公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト理論編・実践編				
評価方法	○	筆記試験	小テスト	○	出席率
	○	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 テニス・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	用具管理(ガット張り)	講師名	松本 交右					
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・正確にラケットとガットを傷つけずに張り上げる方法を学ぶ。 ・ガット張りの質がパフォーマンスに与える影響について知る。 ・ラケットやガットによって張りの工程中に気を付けなければいけないポイントがそれぞれ違うため、実際に張ってみてその違いに自身で気づく。 ・最終的には自分で質の高いガット張りができる技術を習得する。 							
到達目標	ガット張る上での留意点を説明でき、実際に自分一人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	クロス復習 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	総復習							
テキスト								
参考文献	ガット使用							
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 (各自の張り上げたガットをチェックして評価)		
履修上の注意								
備考								