

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	技術トレーニング演習		
担当者(Instructors)	小島 正憲	配当年次(Dividend year)	3
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■ 授業の目的と概要 (Course purpose/outline)			
<p>運動を行う際には「筋力・スピード・スタミナ」があるという体力的な側面以外にも、「器用さや巧みさ・得手・不得手」などの様々な質的な観点が存在する。本講義ではそのような技術的な側面に焦点を当てて、身体の運動調整の側面をどのようにトレーニングしていくかについて知ることを目的とする。また、その際にはグループ学習によって授業を進めていく。また、本学体育館はエアコンがないため「熱中症警戒アラート」やそれに近い環境になり、担当教員が危険と判断した際は急な授業変更（シラバス通りにはならない）がある。その場合は受講生の成績に不利益が生じぬよう対応する。</p>			

■ 授業形態・授業の方法 (Class form)	
授業形態(Class form)	演習
授業の方法(Class method)	演習形式にて行う。また、グループワークを中心にディスカッションを行う。

■ 各回のテーマとその内容 (Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	オリエンテーション及び演習の目標	この演習で学習する内容の概要を説明する。また、自己のプレゼンテーションを行う。	<input type="checkbox"/>
第2回	理論①：運動技術と技能について	運動技術とは何かについて、合目的性と経済性の原理から説明する。	<input type="checkbox"/>
第3回	理論②：運動技術と技能について	運動技術と様式について比較をして、説明する。	<input type="checkbox"/>
第4回	理論③：技術トレーニングの前提条件について	技術トレーニングの前提条件となる運動分析について、詳しくを説明する。	<input type="checkbox"/>
第5回	理論④：運動の局面構造と運動技術	運動の局面構造について説明し、各局面間の相互の影響について考察する。また、運動技術の構造について検討する。	<input type="checkbox"/>
第6回	理論⑤：運動の学習位相	運動動作を習得する際の、習熟過程について解説する。	<input type="checkbox"/>
第7回	筆記テストおよび解答とその説明	前回の授業で学んだことを確認するために、筆記テストを行う。また、テスト後は解答とその説明をする。	<input type="checkbox"/>
第8回	実践①：運動分析（グループワーク）	起こりうる運動の躓きを見つけてそれを課題とし、挙げた課題の運動分析をする。方法はグループワークとし、発表用の資料を作成する。	<input type="checkbox"/>
第9回	実践②：運動分析（グループワーク）	起こりうる運動の躓きを見つけてそれを課題とし、挙げた課題の運動分析をする。方法はグループワークとし、発表用の資料を作成する。	<input type="checkbox"/>
第10回	実践③：運動分析（発表）	挙げた課題の運動分析をし、グループ単位で発表をする。	<input type="checkbox"/>
第11回	実践④：運動分析（個人）	起こりうる運動の躓きを見つけてそれを課題とし、挙げた課題の運動分析と分析をする。方法はグループワークとし、発表用の資料を作成する。	<input type="checkbox"/>
第12回	実践⑤：実技指導	起こりうる運動の躓きを見つけ、その躓きが改善できる方法を考える。そして、考えた方法を用いて実際に学生へ向けて指導をする。	<input type="checkbox"/>
第13回	実践⑥：実技指導	起こりうる運動の躓きを見つけ、その躓きが改善できる方法を考える。そして、考えた方法を用いて実際に学生へ向けて指導をする。	<input type="checkbox"/>
第14回	実践⑦：実意指導	起こりうる運動の躓きを見つけ、その躓きが改善できる方法を考える。そして、考えた方法を用いて実際に学生へ向けて指導をする。	<input type="checkbox"/>
第15回	まとめ	授業のまとめと振り返りを行う。	<input type="checkbox"/>

■ 授業時間外学習（予習・復習）の内容 (Preparation/review details)

事前にこれまでの授業において関連して学習したことについて確認し、授業内にて取り組む課題を整理してくること（2時間程度）。グループワーク及び実践指導の際には、運動の躓きの原因やその改善方法などの考えてをまとめておくこと（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

各発表後には質疑応答を行う。その際には学生及び教員による相互評価を行い、結果をフィードバックするとともに学習内容の復習も行う。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	技術トレーニングの観点（運動技術の向上）から、運動の躓きの改善や上達するためのトレーニング方法を見つけることができる。また、発表資料から運動技術について他者とディスカッションし、考えを深めることができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			30%	70%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

「筆記テスト30%」「グループワーク30%」「実技指導40%」とし、全て授業内に行う。

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	グロッサー、ノイマイヤー『スポーツ技術のトレーニング』大修館書店	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	クルト・マイネル『マイネル・スポーツ運動学』大修館書店	
2	朝岡正雄『指導者のためのスポーツ運動学』大修館書店	
3	杉原隆『運動指導の心理学』大修館書店	
4	早稲田大学スポーツ科学学術院『トップパフォーマンスへの挑戦』ベースボールマガジン社	
5	三輪佳見『先生、どうやったらできるの？と聞かれたときに読む本』大修館書店	