

登録コード	E7211300	開講年度	2026				
授業科目	冬季スポーツ指導法演習					担当教員	結城 匡啓
英文授業名	Theory and practice of sports activities					副担当	
単位数	2	講義期間	前期	曜日・時限	火曜・3時限		対象学生
講義室	教育E101	教育舞踏場	授業形態	講義	遠隔授業科目		備考
信大コンピテンシー該当							
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】		
	26Eカリ, 25Eカリ, 24Eカリ, 23Eカリ, 22Eカリ, 21Eカリ, 20Eカリ						
	教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共的使命感や倫理観				・子どものスポーツ指導に求められる専門的知識を理解し、実践することができる。		
	教育活動を支え、実現する上で不可欠な専門的知識・技能				・子どものスポーツ指導に求められる専門的知識を理解し、実践することができる。		
(2)授業で学べる「テーマ」	芸術文化、健康長寿、キャリア						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	(1)小・中学生のスポーツ活動の指導において、学んだ理論が実際に活用できる実践力をつける。						
(5)授業計画	下記の項目について講義を交えながら演習する。 第1回：ガイダンス（授業計画・自己紹介） 第2回：PNFストレッチング法（基礎） 第3回：PNFストレッチング法（応用） 第4回：プライオメトリックトレーニング 第5回：最大筋力の計測 第6回：パワーのタイプ 第7回：メンタルトレーニング 第8回：雰囲気を読む 第9回：コーディネーショントレーニング 第10回：持久力（AT）の計測 第11回：短距離走の科学 第12回：腹筋と腰痛予防 第13回：最大血中乳酸濃度の計測 第14回：マッサージ法 - 下半身 - 第15回：まとめ（定期試験に代わるレポート課題の提示）と授業改善アンケートの実施。						
(6)成績評価の方法	履修態度（20点），課題レポートおよびプレゼン（各5点×14），試験（10点）により得点化し，総合的に評価する。 ・得点率による評価基準は次のとおりとする。 90%以上 秀，89-80% 優，79-70% 良，69-60% 可，59%以下 不可						
(7)成績評価の基準	レポートの評価は，（ ）問題の設定が適切であり，（ ）その問題の背景を説明できており，（ ）その問題にどのような課題があるのかを指摘できており，（ ）それらの課題に対しての既存の学説が提示する解決法が適切に把握できており，（ ）その上で自分の見解を提示できており，かつ，教員を感心させるレベルにあれば「卓越している」。（ ）から（ ）の5項目を満たしていれば「かなり上にある」。4項目までできていれば「やや上にある」。3項目までできていれば「水準にある」。と評価する。						
(8)事前事後学習の内容	毎時間ごとに課題を提示する。これについて，次回の授業時まで最低でもWEBなどを用いて自らが検索して調べて学習してくることが望ましい。						
(9)履修上の注意	授業は理論の学習後，身体を動かす形式で行うので，運動ができる服装でかつメモができる準備をすること。 レポート提出は授業翌週火曜の朝8:30まで（E301結城研究室前のBOX）。						
(10)質問，相談への対応及び連絡先	電子メールで対応します。 結城：myuki@shinshu-u.ac.jp						
【教科書】	テキスト資料を毎時間配布する						
【参考文献】	授業中に紹介する						