

授業科目名 (ナンバリングコード)	トレーニング科学特講	授業形態	講義	授業科目区分	基礎科目 (スポーツ総合科学)
担当教員名	高井 洋平・山本 正嘉・中本 浩揮			補助担当者名	
単位数	2 単位	履修年次	—	受け入れ人数	—
授業の概要 及び達成目標	<p>本講義は、トレーニングが身体（身体トレーニング領域）および心理（メンタルトレーニング領域）に及ぼす影響について、領域横断的に知識を習得し、トレーニングの本質および特異性を理解することを目指す。</p> <p>（身体トレーニング領域）様々なトレーニング理論や考え方を横断的に学ぶことによって、トレーニングの本質や種目の特異性を理解することを目指す。</p> <p>また、種々のトレーニング理論に関する知識を整理し、それらを合理的に統合できる能力を身に付ける。</p> <p>（メンタルトレーニング領域）スポーツ心理学の様々な領域の知見に基づいた総合的トレーニングをメンタルトレーニングとして位置づけ、発達、動機づけ、学習、知覚・認知および注意といった心理学独自のテーマから心理的トレーニング理論と方法について理解を深める。</p>				
成績評価の方法	<p>（身体トレーニング領域）授業への取組状況、発表の内容と討論への参加状況を総合的に評価する。</p> <p>（メンタルトレーニング領域）授業への取り組み状況、発表・レポート等の状況を総合的に評価する。</p>				
成績評価の基準	<p>（身体トレーニング領域）上記事項を踏まえて総合的に判断・評価する。</p> <p>（メンタルトレーニング領域）上記事項を踏まえて総合的に判断・評価する。</p>				
テキスト、教材 参考書	<p>（身体トレーニング領域）</p> <p>高井：適宜、資料を配布する。</p> <p>山本：山本正嘉 著「アスリート・コーチ・トレーナーのためのトレーニング科学」（市村出版）を参考書として用いる。</p> <p>（メンタルトレーニング領域）Developing Sport Expertise: research & coaches put theory into practice. D. Farrow, J Baker, & C. MacMahon/ Routledge. Sport Psychology: Contemporary themes. D. Lavallee et al. / Palgrave 他</p>				
履修条件・ 関連科目	特になし	備考(教員メッ セージ含む)	（身体トレーニング領域）発表はパワーポイントで行うこととする。		
オフィス・アワー	<p>随時可能ですが、事前にアポイントを取るほうが確実です。</p> <p>（山本：スポーツトレーニング教育センター2階・センター長室、yamamoto@nifs-k.ac.jp）</p> <p>（高井：スポーツトレーニング教育センター2階・教員室2、y-takai@nifs-k.ac.jp）</p> <p>（中本：研究棟7階・707教員研究室、nakamoto@nifs-k.ac.jp）</p> <p>（幾留：研究棟6階・603教員研究室、ikudome@nifs-k.ac.jp）</p>				
授業計画					
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)
1	中本 浩揮	スポーツにおける熟達化研究			復習（1時間）
2	〃	熟達と発達 —コーチはジュニア期の練習をどのようにデザインするべきか—			資料等の復習および予習（1時間）
3	〃	熟達と自己調整学習			資料等の復習および予習（1時間）
4	〃	熟達と知覚① —スポーツ選手の視覚探索ストラテジー—			資料等の復習および予習（1時間）
5	〃	熟達と知覚② —予測スキル—			復習（1時間）
6	〃	動作の知覚と模倣学習			資料等の復習および予習（1時間）
7	〃	熟達と運動学習			資料等の復習および予習（1時間）
8	〃	運動学習における心の作用			資料等の復習および予習（1時間）
9	山本 正嘉	科学とは何か？トレーニング科学とは何か？			授業の復習（1時間）
10	〃	科学的なトレーニングの具体例①			資料等の復習および予習（1時間）
11	〃	科学的なトレーニングの具体例②			資料等の復習および予習（1時間）
12	高井 洋平	スポーツ・体育分野に関連するトピックを提供し、そのトピックについて肯定派・反対派に分かれて討論をする			各トピックに関する情報を収集する（1時間）
13	〃	例）体育教師・スポーツ指導者は必要か？			関連情報の整理および授業の復習（1時間）
14	〃	例）発育期のフィジカルトレーニングは必要か？			関連情報の整理および授業の復習（1時間）
15	〃	例）データを使ったトレーニングは有効か？			関連情報の整理および授業の復習（1時間）