

授業科目名	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・幾留 沙智				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	（身体トレーニング領域）当番発表の内容（プレゼンテーションの内容、質疑応答）と討論への参加状況を総合的に評価する。 （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。					
成績評価の基準	（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。 （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。					
テキスト、教材 参考書	<p>（身体トレーニング領域）「研究者という仕事・独創性はどのように生まれるか」（酒井邦嘉）、「99.9%は仮説 思い込みで判断しないための考え方」（竹内薫）、「日本語の作文技術」（本田勝一）、「理科系のための英文作法」（杉原厚吉）</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)	（トレーニング科学領域）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研究センター2階・センター長室、yamamoto@nifs-k.ac.jp） （高井：スポーツトレーニング教育研究センター2階・教員室2、y-takai@nifs-k.ac.jp） （中本：研究棟7階・707教員研究室、nakamoto@nifs-k.ac.jp） （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	山本 正嘉	オリエンテーション（トレーニング科学とは何か、課題の説明）	
2	"	陸上競技のトレーニング（短、長距離走、跳躍、投擲等）、競泳のトレーニング	資料等の復習および予習（1時間）
3	"	水上競技のトレーニング（ボート、カヌー、ウインドサーフィン、ヨットなど）	資料等の復習および予習（1時間）
4	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、そのトピックに肯定派または反対派に分かれて討論をする	各トピックに対する情報を収集しておく（1時間）
5	"	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）
6	"	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）
7	"	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）
8	中本 浩揮	スポーツにおける熟達化研究	授業の復習（1時間）
9	"	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 -	授業の復習（1時間）
10	"	熟達と知覚 - 主観的知覚と客観情報の乖離 -	授業の復習（1時間）
11	"	熟達と知覚 - スポーツ選手の視覚探索ストラテジー -	授業の復習（1時間）
12	幾留 沙智	自己調整学習を通したメンタルトレーニング	授業の復習（1時間）
13	"	自己調整学習を通したメンタルトレーニング	授業の復習（1時間）
14	"	自己調整学習を通したメンタルトレーニング	授業の復習（1時間）
15	"	自己調整学習を通したメンタルトレーニング	授業の復習（1時間）