

体育学講義 2単位(秋学期)

スポーツ現場のコーチングと安全教育
秋学期:水4

山内 賢

授業科目の内容:

コーチングとは、指導者と選手が互いに「話す」、「聞く」というコミュニケーションが双方に存在し、双方が望む練習内容やレベルを共感しながら、目標達成まで継続的に行われつつ、最短の時間で最大の成果が上がるようにシステムの仕組まれたプログラムそのものである。よいコーチングとは、個人を尊重し、個人で考える力を育て、コーチングされる側の個人の能力を可能な限り引き出し、課題解決やスキル向上が実現したことを意味する。この授業では、スポーツ現場におけるコーチングについて、「コーチングの歴史」、「コーチングに必要な原則」、「練習の方法」、「練習計画の立て方」、「運動学」、「トレーニング方法」、「運動の観察の方法」、「コーチングのテクニック」、「古今東西のスポーツ指導者の名言から学ぶプラス思考」を主に学ぶ。また、スポーツは楽しいものであるが、同時にスポーツには危険が存在するので、安全管理の心得としては、スポーツ現場における事故や怪我を事例にした危機回避の方法や対処法を授業内ディスカッションとワークショップを展開しながら学習していく。

授業の計画:(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 スポーツの楽しさについて
- 2 コーチングの歴史について
- 3 コーチの理想像について
- 4 スポーツにおける練習目標の設定/計画の立案について
- 5 スポーツの指導と学習における個人差の重要性について
- 6 コーチングの基本的原則
- 7 コーチングの方法的補助手段と練習方法
- 8 習熟過程と運動観察の重要性
- 9 トレーニングについて①ーピリオダイゼーションの方法と効果ー
- 10 トレーニングについて②方法と評価、そしてアクションプラン
- 11 運動・栄養・休養・睡眠の関係
- 12 テーピングの理論と実際
- 13 スポーツ事故(特に熱中症・心臓震盪)の知識と対策
- 14 CPRとAED(心肺蘇生法)の理論と実際
- 15 事故の事例と安全確保(危険に備える姿勢)

成績評価方法:

授業の出席状況及び授業態度、スポーツにおけるコーチングと安全管理についての理解度を総合して評価する。出席点60%:欠席は減点する、態度点10%:遅刻、早退、居眠りは減点する、理解点30%:スポーツ現場における個人差の重要性、コーチングの意義と指導方法、危険に対する予見と回避の理解と対処を課題とした授業内のディスカッションと簡易レポートにより、指導者が評価する。

テキスト(教科書):

特に指定しません。講義資料(プリント)を配布し、プレゼンテーションで授業を展開します。

参考書:

特に指定しません。講義資料(プリント)を配布し、プレゼンテーションで授業を展開します。

担当教員から履修者へのコメント:

スポーツにおける体力や運動能力/技術の向上は、指導者と学習者がかなでるコーチングシステムによる運動・栄養・休養・安全の上手な組み合わせです。スポーツコーチングは指導者が学習者にただ技術を教えるだけではありません。指導法に加えた安全管理が基本となるグローバルな学習環境が重要となります。科目担当者は、体育会・サークルで活動する選手・スタッフをはじめとして、スポーツを愛好している塾生に幅広くこのクラスを履修することを望みます。スポーツ現場は楽しみと危険の背中合わせです。トレーニングとコンディショニングの安全で効果的な方法を学んでみませんか?そして、もしもの対処法を知っていれば、最悪の事態を回避できます。安全と安心が基本となるスポーツの楽しみ方や学習方法をこの科目で学んでみてください。

質問・相談:

基本的には授業時間内で担当教員が受け付けます。緊急の場合は、体育研究所受付を通じて連絡をとってください