

科目名	スポーツ技術論	単位	2	期間	後期
担当者	須佐 徹太郎	クラス			
授業の到達目標およびテーマ					
<p>1. スポーツ動作の本質を見抜くポイントをつかむ 運動の表面的・現象的把握の克服 運動の本質的解明へ向けて「見える世界」を広げていく</p> <p>2. 運動観察を深めるための基礎を学ぶ 運動質(特徴)、運動の構造的把握の必要性</p> <p>3. スポーツ動作の技術的改善方法および「身体支配力」との関係を学ぶ 初動負荷理論とコオーディネーション理論を中心に展開される。</p>					
授業の概要					
<p>とかく表面的・現象的な運動観察に陥りやすいスポーツ動作をどのように見抜いていくのかの視点を学習する。つまりスポーツ動作の本質的解明のために、運動の質的把握のポイント・運動の構造的把握の必要性を学んでいく。</p> <p>様々なスポーツ動作:スプリント、キック、投動作、バッティング動作等々の具体的な例を取り上げて運動観察のレベルを上げていく。</p> <p>さらにスポーツ動作の技術的改善に向けて動作そのものの改善をどう推し進めていくか、またそれだけでなく、初動負荷理論やコオーディネーション理論に基づいて「身体支配力」を上げることが技術的向上にいかにつながっていくのか、ベースアップしていくのかを解説したい。</p> <p>また、チームスポーツ(特にサッカー)において個々の力を結集し、チーム力を効率よく発揮していくための戦術の改革と発展について、チームの全体像と個の役割との関係、組織的機能向上化の具体化としてのシステムと戦法の問題をルール改正や社会的要因を絡めて概説したい。</p>					
授業計画					
<p>第1回 スポーツ動作(運動・動き)の本質</p> <p>第2回 スポーツ動作を構造として観る(1):「運動構造」の認識</p> <p>第3回 スポーツ動作を構造として観る(2):「運動経過」を運動学的カテゴリーを使って分析する</p> <p>第4回 スポーツ動作を構造として観る(3):(初動負荷)と悪い動作(終動負荷)</p> <p>第5回 初動負荷理論の重要性:いい動作(初動負荷)と悪い動作(終動負荷)</p> <p>第6回 初動負荷理論の科学的基礎</p> <p>第7回 バランス・体幹制御・重心移動・反射・運動制御:初動負荷動作と実践的コオーディネーショントレーニング(1)</p> <p>第8回 バランス・体幹制御・重心移動・反射・運動制御:初動負荷動作と実践的コオーディネーショントレーニング(2)</p> <p>第9回 上手くなるための<コツ>をつかむために(1)</p> <p>第10回 上手くなるための<コツ>をつかむために(2)</p> <p>第11回 サッカー戦術の発展史</p> <p>第12回 フライヤー・シモン・アマン(スキージャンプ競技)の驚異的能力</p> <p>第13回 様々な種目での技術改善(まとめ1)</p> <p>第14回〃(まとめ2)</p> <p>第15回〃(まとめ3)</p>					
授業外学習(予習・復習)					
授業中指示する。					
授業の方法と学習上の留意点					
<p>毎回レポート提出(内容と回数をチェックし、質問には次の講義でこたえる)。</p> <p>映像資料をふんだんに使用する予定である。</p>					
成績評価基準					
<p>※定期試験を実施するが、毎回のレポート・出席状況を含めて総合評価する。ただし、出席が10回未満は採点の対象としない。</p> <p>※授業配布資料および講義中に見せる映像を見ながら、講義中に考えてレポートするという講義形式をとるので、出席しなければ評価の対象にしない。</p>					
教科書					
<p>小山裕史『奇跡のトレーニング』(講談社)</p> <p>小山裕史『初動負荷理論による野球トレーニング革命』(ベースボールマガジン社) 同『奇跡のトレーニング』(講談社)</p> <p>上記参考文献を活用するので購入することがのぞましい。</p>					
参考文献					
<p>金子明友監修 『教師のための運動学』大修館書店</p> <p>三木田郎『新しい体育授業の運動学』明和出版</p>					