

授業科目	アスリートの世界 全学科(ス以外) 後半	授業科目(英語表記)	Work and Life of Athletes	授業コード	11018502
担当教員	久保倉 里美				

対象学年	1年	科目群	保健医療福祉教養科目群	授業形態	オンデマンド
開講時期	2025年度前期	必修・選択	選択	アクティブラーニング	PBL
単位数	1単位	使用言語	日本語	主要授業科目	

STEPSに基づいたディプロマポリシーとの関連性				
Science & Art	Teamwork & Leadership	Empowerment	Problem-solving	Self-actualization
科学的知識と技能を学び続ける力	チームワークとリーダーシップを発揮する力	対象者を支援する力	問題を解決する力	自己実現を達成する力
○	◎	◎	◎	○

授業の概要 アスリートは各競技会において優秀な成績を収めるために多くの時間を費やしている。その競技に対する姿勢や哲学を現役選手の実践方法を元に学び、より高度なパフォーマンスを支えるための「心・技・体」は何なのかを講義形式で検証していく。 ※本授業はメディア授業（オンデマンド型）で実施します。 配信の日時などは初回の授業内で提示するので必ず受講するようにしてください。
授業の目的 アスリートがパフォーマンス向上の為に身につけた様々なスキル（目標設定、コンディショニングなど・・・）について実践的な知見を得る。オリンピックムーブメントについての背景を知る。
学習目標 実際にアスリートが取り巻く環境を理解し、競技に対する取り組み方を知る。また、その中で自分自身の生活に置き換えられるようなヒントを得る。

回数	授業計画・学習の主題	授業方法・形態・事前事後学習・学習課題・備考	事前学習時間(分)	事後学習時間(分)	担当教員
1	ガイダンス	【授業形態】講義 【事前学習】この授業内で扱って欲しい内容やスポーツ選手に聞きたいことなどをまとめておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめておく 授業の進め方・評価方法の説明など。レポート調査。	60分	120分	久保倉 里美
2	アスリートに必要な資質	【授業形態】講義 【事前学習】自分が考える、アスリートに必要な事をピックアップしておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する アスリートの生い立ちや生活環境、指導者との出会いなどについて知ることで必要なスキルを考える。	60分	120分	久保倉 里美
3	目標設定と達成方法	【授業形態】講義 【事前学習】各自今後の目標を記入しておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する どのように目標を達成して行けば良いのか？実践例から具体的な方法を探る。	60分	120分	久保倉 里美
4	トレーニングの種類と方法	【授業形態】講義 【事前学習】これまでに実施してきたトレーニングについてまとめる	60分	120分	久保倉 里美

		【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する より高い競技力を習得するためには、どんなトレーニングがあるのか？スポーツ科学が現場でどのようにしていかされているのかを知る。			
5	アスリートのメンタルスキル	【授業形態】講義 【事前学習】スポーツの場面において、これまでの1番辛い時はどんな時だったのか、またどう乗り越えたかをまとめておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する 大舞台でベストパフォーマンスを発揮するためにはどのようなメンタルが必要なのか、その秘策を探る。	60分	120分	久保倉 里美
6	アスリートを支える環境やドーピングなどの問題点	【授業形態】講義 【事前学習】ドーピング問題がなぜなくなるのかをまとめておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する 競技に打ち込める環境をどのように獲得しているのか？また、アスリートにおけるドーピングなどの問題点を実践例を交えながら、解決していくためにはどうしたら良いのかを考える	60分	120分	久保倉 里美
7	アスリートから見たオリンピック	【授業形態】講義 【事前学習】メディア等を通して、オリンピックをどう感じたかをまとめておく 【事後学習】授業の内容をノートにまとめておく 実際のオリンピックとはどのような場所なのか？また、選手たちはどうやってその舞台にたどり着くのかを学ぶ。	60分	120分	久保倉 里美
8	アスリートの年齢と言葉	【授業形態】講義 【事前学習】スポーツ選手の年齢について、各競技で違いがあるのかを調べる 【事後学習】授業の内容をノートにまとめ、疑問点などを自分で調査する アスリートが発する「ことば」にはどのような力があるのか検証する。また、競技年齢についても各種目ごとにどのような差がみられるのかを探る。	60分	120分	久保倉 里美
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年・価格	備考
教科書(必ず購入する書籍)					
参考書	ゾーンの入り方/室伏広治/集英社新書	心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣/長谷部誠/幻冬舎文庫			
その他の資料					

評価方法	試験・課題等に対するフィードバック方法／再試・追加指導	履修上の留意点
授業ごとの課題70％、レポート課題30％	再試験対象者には個別に連絡します。	初回の授業内で進め方についての説明をするので必ず受講してください。毎授業で課題の提出があります（期限厳守）原則として、全ての回の受講が必要になり、課題を提出しなければ出席と認められませんので注意してください。不正行為等があった場合は単位は一切認めません。最後の授業内で、レポート課題についての詳細をお知らせします。

オフィスアワー・連絡先
授業内容の質問・相談がある学生は、所属学科・学年・学籍番号・氏名・用件を記入の上、kubokura@nuhw.ac.jpへご連絡ください。