

# H27 流通経済大学 (スポーツ健康科学部) との高大連携授業

## ☆スポーツ科学コースの目指す具体像

- ①「アスリートの育成」 ②「地域との一体化とリーダーの育成」
- ③「体育教員・スポーツ指導者をめざす人材の育成」 ④「スポーツを科学する」

## ☆高大連携授業（流通経済大学との連携）の目的

- ・ 高度な授業を体験し、各自の競技（部活動）にフィードバックする
- ・ 地域のスポーツ指導者としての資質の育成  
（コーチング、トレーニング、コンディショニング、メンタルトレーニング、救急法  
マネジメント論などを学ぶ）

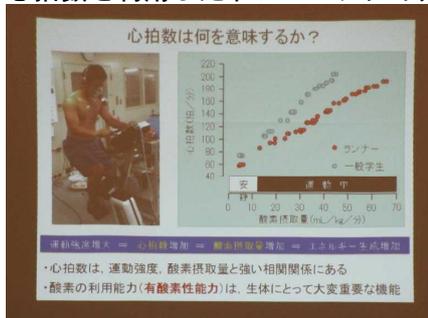
## ☆高大連携授業【平成27年度】

	期 日	実施学年	講 師 名	
第1回	11月10日 火	1, 2 年	教 授 大槻 毅	心拍数を使ってトレーニングをしてみよう
第2回	11月20日 金	1, 2 年	教 授 山田陸雄	スポーツ外傷の応急処置
第3回	11月30日 月	2, 3 年	教 授 黒岩 純	コーチング
第4回	12月 8日 火	1, 2 年	准教授 福ヶ迫善彦	スポーツを『知る』とともっとスポーツが楽しくなる

### 【第1回】～心拍数を使ってトレーニングをしてみよう～



心拍数を利用したトレーニングの効果はサッカーやラグビー、駅伝などトップチームで報告されている。

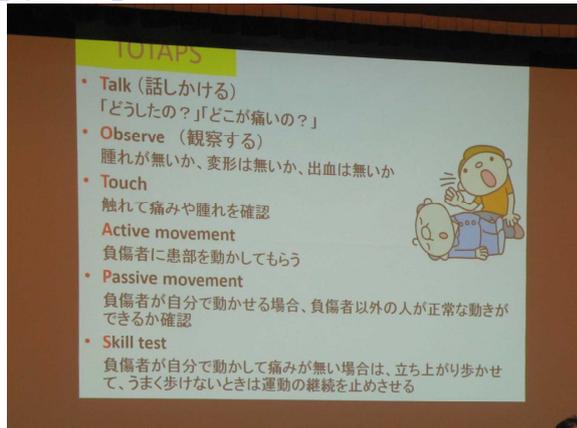


シャトルランの男女上位・中位・下位者を抽出し、市販されてる心拍数計を装着し、比較をしてみる。

→ 心拍数が上昇している間は有酸素運動、一定になると無酸素運動になる。有酸素運動の範囲を増やすことでパフォーマンスを上げることができる。つまり最大心拍数に近い状態でトレーニングを続けないと、最大限のトレーニング効果は得られない。

実際にシャトルランを走り、心拍数を計測しグラフ化した。その数値が安定してくるところを超えた状態でトレーニングをすれば、最大心拍数が伸び、自分の活動できる範囲を広げることができる。今までトレーニングは全力でやればなど古典的な取り組み方でしたが、これからは心拍数の目安を決めてやりたい。【1年男子】

【第2回】～スポーツ外傷の応急処置～



人が倒れているところに遭遇したときの【TOTAPS】と実践



松葉杖の使い方や三角巾での腕の固定の方法，スポーツ中の脳しんとう時への対応マニュアルを学ぶ  
 今まで脳震盪というのは頭を強く打ったり衝撃を受けたりして気絶することだと思っていた。しかし足元がふらつき，吐き気，めまいなどの自覚症状も含まれることや再び脳震盪（セカドインパクト）になると死に至るケースがある事を知りました。対処法はTOTAPSであり，部活をやっている人間として，知っておくべき事だなと思いました。  
 【2年女子】

【第3回】～コーチング～



黒岩先生からコーチングの重要性を学ぶ

種目はあえて，大学生も経験のない「ダブルダッチ」

※大学生は，事前にどのようにコーチングしたらよいか，検討を重ねています。



最後に「コーチング評価表」を用いて，大学生のコーチングに対して評価を行ない，高校生へフィードバックする。

テーマ：コーチング  
 目的：①大学ではどのようなことを学ぶのか体験する  
 ②大学生と交流する  
 ③コーチングの学び方を知る  
 方法：大学生が高校生にコーチングする  
 ・自分が経験したことがない競技をコーチングする（経験則に頼らない）  
 ・学んだことを実践する  
 ・コーチングの技術を活用する  
 △スモールステップ  
 △即時フィードバック  
 △行動の強化  
 △技能と挑戦のバランス  
 コーチングとは  
 語源 → 馬車  
 Teaching ⇔ Coaching  
 学習者検証の原則  
 ～当日配付資料から抜粋～



【コーチング開始直後】

まずは1本のロープ  
(無駄な動きが多く動きも大きい)



【おおよそ60分後】

→ロープが2本  
(動きもシンプルに)



【おおよそ90分後】

→チーム対抗戦  
(自然と声を掛け合うようになる)

※大学生にとっても、ゼミで学んだことを実践する場になりました。

とてもわかりやすく楽しくできてました。ダブルダッチも跳べるようになったし、自分もコーチングしたいなと思いました。子どものことを考えてプランを立てたり、教えたりしててすごいなと思い、合同体育で1年生に教えるときに生かしていこうと思いました。 【2年女子】

コーチングにおいては、どんな優れた指導者であってもプレーヤーが上達したということを体感できないとだめであり、同時に飽きずに継続できるようなプランニングが必要だと分かった。 【2年男子】

【第4回】～スポーツを『知る』ともっとスポーツが楽しくなる～



最終回は、座学の講義「スポーツ概論」です



Q「こんなシーンをよく見るが、スポーツは本当にいい子を育てると思いますか？」



Q「ドーピングは本当にいけないと思いますか？」



結論「スポーツは他人・他者・他己 規範性と協同性を形成する上で有意義である」

ドーピングの話では、ただ単に健康被害やルールの不公平さなどから反対だったけれど、福ヶ迫先生の「私たちがいう公平とは何か」という話で、ドーピングがダメな理由などを改めて考えさせられたし、公平ということについても再度考えさせられました。 【1年女子】