

科目名	スプリントワークアウト 1							年度	2026
英語科目名	Sprint workout 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 バスケットボールコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	鈴木憲幸	教員の実務経験		有□	実務経験の職種		アスレティックトレーナー ストレングスコーチ		
【科目の目的】 加速力や反復スプリント能力を高め、攻守の切り替えや一歩目の速さを強化することにあります。また、正しい動作やフォームの習得により、競技力向上だけでなくケガの予防や戦術的な判断力の向上にもつながります。									
【科目の概要】 トランジション能力やステップワークを高めるためにスプリントトレーニングを実践します。									
【到達目標】 A. 正しいスプリントフォームと加速・減速動作を習得する B. バスケットボールに必要なスプリント能力（瞬発力・反応力）を向上させる C. 反復スプリント能力（RSA）を高め、試合中のスプリントパフォーマンスを維持できるようになる D. スプリント中の身体操作や負荷調整を理解し、ケガを予防できる E. スプリントの技術と成果をプレーや戦術に応用できるようになる									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	正しいスプリントフォームと加速・減速動作を習得し、パフォーマンスとして発揮できた		正しいスプリントフォームと加速・減速動作を習得できた		正しいスプリントフォームと加速・減速動作を習得できなかった				
到達目標 B	バスケットボールに必要なスプリント能力（瞬発力・反応力）を向上しパフォーマンスとして発揮できた		バスケットボールに必要なスプリント能力（瞬発力・反応力）を向上できた		バスケットボールに必要なスプリント能力（瞬発力・反応力）を向上できなかった				
到達目標 C	反復スプリント能力（RSA）を高め、試合中のスプリントパフォーマンスを維持・実践できた		反復スプリント能力（RSA）を高め、試合中のスプリントパフォーマンスを維持できた		反復スプリント能力（RSA）を高め、試合中のスプリントパフォーマンスを維持できなかった				
到達目標 D	スプリント中の身体操作や負荷調整を理解し、ケガを予防しパフォーマンスとして発揮できた		スプリント中の身体操作や負荷調整を理解し、ケガを予防できた		スプリント中の身体操作や負荷調整を理解し、ケガを予防できなかった				
到達目標 E	スプリントの技術と成果をプレーや戦術に応用しパフォーマンスとして発揮できた		スプリントの技術と成果をプレーや戦術に応用できた		スプリントの技術と成果をプレーや戦術に応用できなかった				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スプリントワークアウト1			年度	2026
英語表記		Sprint workout 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーションと評価①	授業の目的と流れの確認と20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）	1	オリエンテーション	授業概要の理解できる	
			2	スプリントワークアウトとは	スプリントワークアウトの重要性を知る・理解できる	
			3	評価	20mシャトルランで現状を把握できる	
2	スプリントの基礎理解①	スプリントフォームの基本（姿勢・腕振り・足の運び）	1	姿勢の確認	前傾姿勢・体幹の安定性を保つ基本姿勢ができる	
			2	腕振りのメカニクス練習	腕の振り方・リズム・連動ができる	
			3	足の運びとステップ	前後・左右のステップ、膝の上げ方、接地ができる	
3	スプリントの基礎理解②	ダイナミックウォームアップ・動きづくりドリル	1	ダイナミックストレッチ実践	ランジ、ハイニー、レッグスウィングなどの動的ストレッチができる	
			2	基本的な動きづくり	スキップ、バウンディング、ラテラルステップなどのドリルができる	
			3	スプリント動作へのつなぎドリル	高速ラン前の加速動作やスタート姿勢ができる	
4	スプリントの基礎理解③	10m・20mスプリント測定とフォーム撮影	1	短距離スプリント測定	10m・20mスプリントタイムを計測し、個人の加速力やスプリント能力が理解できる	
			2	フォーム撮影による動作確認	スプリントフォームを撮影し、腕振り・膝の高さ・着地姿勢を確認できる	
			3	フォーム改善のフィードバック	撮影映像を確認して改善箇所をフィードバックできる	
5	評価②	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）	1	測定	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）を測定し現状を把握できる	
			2	評価	測定結果を評価できる	
			3	目標設定	測定結果の評価から次回の目標設定ができる	
6	加速・減速の強化①	ファーストステップの強化（1歩目の反応と爆発力）	1	反応ドリル	素早く1歩目を踏み出すリアクションができる	
			2	加速力強化ドリル	低姿勢からの爆発的スタート練習、短距離ダッシュでの初動加速ができる	
			3	フォームと効率改善	フォームを撮影し効率の良いフォームへ改善できる	
7	加速・減速の強化②	ストライドとピッチの調整	1	ストライド長・ピッチ速度の意識	短距離スプリントでストライドの長さや歩数（ピッチ）を意識して走ることができる	
			2	加速区間でのストライド・ピッチ操作	ストライドとピッチを段階的に増加させることができる	
			3	減速・制動時のピッチ調整	ゴール前や目標地点で減速しながらピッチを調整できる	
8	加速・減速の強化③	ストップ動作の習得（減速→静止）	1	段階的減速	全スプリント後、徐々にスピードを落としながら安定した姿勢で止まることできる	3
			2	片足着地・ブレーキ動作	片足での着地や重心移動を意識してストップができる	
			3	反応ストップ（リアクション）	合図や指示に応じて瞬時にストップができる	
9	評価③	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）	1	測定	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）を測定し現状を把握できる	
			2	評価	測定結果を評価できる	
			3	目標設定	測定結果の評価から次回の目標設定ができる	
10	加速・減速の強化④	アクセル→ブレーキ→再加速の連続動作	1	連続スプリント	加速と減速の切り替え感覚を習得できる	
			2	方向転換+再加速	直線だけでなくジグザグやコーン回避などの動きに合わせストップ、方向転換、再加速ができる	
			3	リアクションスタート	指示や合図に応じて瞬時にブレーキ→再加速ができる	
11	加速・減速の強化⑤	5mスプリント×リアクションドリル	1	リアクションスタート	合図（声・手のサイン・ライトなど）に反応して5m全スプリントができる	
			2	方向切り替えリアクション	複数の方向への指示に従い5mスプリント+停止・再加速を繰り返すことができる	
			3	ミラードリル	ペアで競争しながら合図に応じて5mスプリント→ブレーキ→再加速ができる	
12	加速・減速の強化⑥	レジスタンススプリント（坂道・パラシュート・ソリなど）の加速ドリル	1	レジスタンススプリントでの姿勢	レジスタンススプリントで適切な姿勢がつけられる	
			2	爆発的加速強化	地面反力と下半身ドライブの感覚をつかむことができる	
			3	レジスタンス解除でのスプリント	高速動作への適応とストライド伸長を確認できる	
13	評価④	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）	1	測定	20mシャトルラン（もしくはYoYoテスト）を測定し現状を把握できる	
			2	評価	測定結果を評価できる	
			3	目標設定	測定結果の評価から次回の目標設定ができる	
14	方向転換・アジリティ強化①	サイドステップ・クロスステップの基本動作	1	サイドステップ基礎	正しい姿勢でサイドステップ動作ができる	
			2	クロスステップによる方向転換	正しい姿勢でクロスステップによる方向転換動作ができる	
			3	反応を取り入れたアジリティ	状況に応じてサイドステップとクロスステップが使い分けられる	
15	方向転換・アジリティ強化②	45度・90度・180度の方向転換ドリル	1	45度・90度・180度の方向転換	決まった角度への方向転換が適切なステップでできる	
			2	ランダム方向転換	ランダムな角度への方向転換が適切なステップでできる	
			3	ミラードリル	相手選手に合わせた方向転換が適切なステップでできる	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考等 個人の成長度合い、チームの完成度合い、チーム状況などによって授業テーマ・授業内容が変動します