

科目名	スプリントワークアウト 2							年度	2026
英語科目名	Sprint workout 2							学期	後期
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		有口	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		
<b>【科目の目的】</b> 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。									
<b>【科目の概要】</b> 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。									
<b>【到達目標】</b> 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									
<b>【授業の注意点】</b> 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				
<b>【教科書】</b> バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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2			年度	2026	
英語表記		Sprint workout 2			学期	後期	
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	3	
			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（もしくはYoYoテスト）で現状を把握できる		
2	方向転換・アジリティ強化③	アジリティラダー・コーンドリル	1	ラダー基礎	足さばきの速さ・リズム感・協調性が意識できる		
			2	コーンを使った方向転換	正しい姿勢で適切なターン動作ができる		
			3	反応型ラダー&コーンドリル	合図に合わせて正しい姿勢で適切な足さばき、ターン動作ができる		
3	方向転換・アジリティ強化④	リアクションドリル（コーチの合図で方向変更）	1	視覚刺激リアクション	視覚の合図に適切なリアクションができる		
			2	音声合図リアクション	聴覚の合図に適切なリアクションができる		
			3	複合合図リアクション	視覚と聴覚を組み合わせた合図に適切なリアクションができる		
4	方向転換・アジリティ強化⑤	競技特化型アジリティ（ピック&ロール後の反応など）	1	PNRへのディフェンス反応	ディフェンスが「スイッチ」「ヘッジ」「アンダー」などの合図に応じて素早く方向転換ができる		
			2	ゲーム状況模擬アジリティ	2対2や3対3のピック&ロール場面での状況に応じた方向転換ができる		
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	反復スプリントと持久力①	RSAトレーニング①：10m×10本インターバル	1	RSAトレーニングの理解	持久力とスプリント能力の関係性について理解できる		
			2	RSAトレーニング実践	「高強度下での回復力」と「スプリント持久力」を強化できる		
7	反復スプリントと持久力②	RSAトレーニング②：24秒ラン×インターバル	1	RSAトレーニングの理解	持久力とスプリント能力の関係性について理解できる		
			2	RSAトレーニング実践	「高強度下での回復力」と「スプリント持久力」を強化できる		
8	ゲーム状況での応用・実践①	1on1でのスプリント活用（オフェンス）	1	スプリントを使った速攻	爆発的なファーストステップからスプリントで抜き去る動きができる		
			2	スピードチェンジによる駆け引き	緩急を組み合わせたドリブルとスプリントができる		
			3	実践形式の1on1	オールコートでの制限付き1on1でフィニッシュまでプレイできる		
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	ゲーム状況での応用・実践②	リカバリースプリント（ディフェンス）	1	トランジションディフェンス基礎	リカバリースプリントを回復し、戻りのスピードと姿勢を習得できる		
			2	カバーリング動作の導入	リカバリースプリント後にピックアップやポジショニングの動作を組み合わせ、走る→守るの流れを体得できる		
			3	実践形式トランジション	2on1、3on2など数的不利のシチュエーションでリカバリースプリントを使ったディフェンスができる		
11	ゲーム状況での応用・実践③	トランジションスプリント（5on5想定）	1	5on5トランジション	5on5でのトランジションオフェンス・ディフェンスの繰り返しのなかで適切な判断ができる		
			2	数的有利・不利のシチュエーション	5on4や4on5など人数差をつけたトランジションで有利を作るもしくは不利を最小限に抑えることができる		
			3	5on5スクリメージ	スプリントでの戻り・走り出しを重点項目としてプレイができる		
12	ゲーム状況での応用・実践④	1on1でのスプリント活用（オフェンス）	1	スプリントを使った速攻	爆発的なファーストステップからスプリントで抜き去る動きができる		
			2	スピードチェンジによる駆け引き	緩急を組み合わせたドリブルとスプリントができる		
			3	実践形式の1on1	オールコートでの制限付き1on1でフィニッシュまでプレイできる		
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	ゲーム状況での応用・実践⑤	リカバリースプリント（ディフェンス）	1	トランジションディフェンス基礎	リカバリースプリントを回復し、戻りのスピードと姿勢を習得できる		
			2	カバーリング動作の導入	リカバリースプリント後にピックアップやポジショニングの動作を組み合わせ、走る→守るの流れを体得できる		
			3	実践形式トランジション	2on1、3on2など数的不利のシチュエーションでリカバリースプリントを使ったディフェンスができる		
15	ゲーム状況での応用・実践⑥	トランジションスプリント（5on5想定）	1	5on5トランジション	5on5でのトランジションオフェンス・ディフェンスの繰り返しのなかで適切な判断ができる		
			2	数的有利・不利のシチュエーション	5on4や4on5など人数差をつけたトランジションで有利を作るもしくは不利を最小限に抑えることができる		
			3	5on5スクリメージ	スプリントでの戻り・走り出しを重点項目としてプレイができる		

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