

科目名	強化合宿 A							年度	2026
英語科目名	Training camp A							学期	通年
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	選※	時間数	60	単位数	2	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		SBL2所属クラブ、大学学連所属チームなどのコーチ		
【科目の目的】 個人・チームの課題をミーティングを通じて理解することができるようになる。また、その理解をトレーニングによって実践的に改善・習得し、練習試合において発揮することができるようになる。このサイクルを短期集中的に行いパフォーマンスが向上する。									
【科目の概要】 短期集中で合宿を行い、技術・戦術・体力面の向上を図ります。									
【到達目標】 A. トレーニングを理解しチームメイトと協力しながら前向きに取り組める B. トレーニングで理解した内容を練習試合でチームメイトと協力し前向きに取り組める C. トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返り、それを理解し説明でできる D. 期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える									
【授業の注意点】 緊急時の遅刻・欠席などの場合は担当教員もしくは教員室へ電話連絡をすること。練習、トレーニングの際には安全性を確保すること（学生自身の体調管理、トレーニング環境の確認と設定）。夏季は熱中症対策を強化する（十分な水分補給など）。また授業時数の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	トレーニングを理解し チームメイトと協力しな がら前向きに取り組める		トレーニングを理解し チームメイトと協力しな がら取り組める		トレーニングが理解でき ない。協力できない				
到達目標 B	トレーニングで理解した 内容を練習試合でチーム メイトと協力し前向きに 取り組める		トレーニングで理解した 内容を練習試合でチーム メイトと協力し取り組め る		トレーニングが理解でき ない。また練習試合で協 力し取り組めない				
到達目標 C	トレーニング&練習試合 で理解した内容をミー ティングで振り返り、それ を理解し説明でできる		トレーニング&練習試合 で理解した内容をミー ティングで振り返り、それ を理解できる		トレーニング&練習試合 で理解した内容をミー ティングで振り返ることが できない。また理解でき ない				
到達目標 D	期間中、規則正しい生活 を送りコンディションを 維持し最後までプレーが 行える		期間中、規則正しい生活 を送りコンディションを 維持しプレーできる		期間中、規則正しい生活 を送れない				
到達目標 E									
【教科書】 なし									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 積極的な合宿参加、参加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		強化合宿 A			年度	2026	
英語表記		Training camp A			学期	通年	
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	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	宿泊を伴う短期集中的な期間にトレーニングミーティング練習試合などを通じ個人チームとしての力を向上させる	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える	2	
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
2	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
3	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
4	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
5	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
6	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
7	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
8	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
9	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
10	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
11	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
12	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
13	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
14	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
15	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			

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