

科目名	ビジネススキル 1						年度	2026	
英語科目名	Business skills 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 バスケットボールコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
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】 競技引退後のキャリア形成に備え、社会で自立して活躍できる力を身につけることにあります。自己管理やコミュニケーション、セルフブランディングなどのスキルは、競技生活にも役立ち、将来的な選択肢を広げるために重要です。また、ビジネスの基本的な知識を習得することで、競技外でも自分らしく生きる力を養うことができます。									
【科目の概要】 社会人に必要なヒューマンスキルおよび、ビジネス検定合格のためのスキルを身につけます。									
【到達目標】 A. 社会やビジネスの基本構造を理解し、働く意味を考えられるようになる B. 自己分析とセルフマネジメントができるようになる C. ビジネスに必要なコミュニケーションスキルを身につける D. 自分自身を効果的に発信・ブランディングできる E. 競技引退後のキャリアを見据えた行動計画を立てられる									
【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	社会やビジネスの基本構造を理解し、働く意味を考え、それを活用できる		社会やビジネスの基本構造を理解し、働く意味を考えられる		社会やビジネスの基本構造を理解し、働く意味を考えられない				
到達目標 B	自己分析とセルフマネジメントができ、それを活用できる		自己分析とセルフマネジメントができる		自己分析とセルフマネジメントができない				
到達目標 C	ビジネスに必要なコミュニケーションスキルを身につけることができ、それを活用できる		ビジネスに必要なコミュニケーションスキルを身につけることができた		ビジネスに必要なコミュニケーションスキルを身につけることができなかった				
到達目標 D	自分自身を効果的に発信・ブランディングし自身のキャリア形成につなげられた		自分自身を効果的に発信・ブランディングできる		自分自身を効果的に発信・ブランディングできない				
到達目標 E	競技引退後のキャリアを見据えた行動計画を立て、自身のキャリア形成につなげられた		競技引退後のキャリアを見据えた行動計画を立てられた		競技引退後のキャリアを見据えた行動計画を立てられなかった				
【教科書】 配布プリント									
【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		ビジネススキル1			年度	2026	
英語表記		Business skills 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	なぜビジネススキルを学ぶのか	1	オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2	ビジネススキルとは	ビジネススキルを知る・理解できる		
2	ビジネスの基本理解①	社会と働くことの仕組み(業界・職種とは何か)	1	業界のしくみを理解する	業界のしくみを理解できる		
			2	職種の種類と役割を知る	職種の種類と役割を知ることができる		
			3	業界と職種の関係性を学ぶ	業界と職種の関係性を理解できる		
3	ビジネスの基本理解②	ビジネスで使う基本用語(企業、収益、コストなど)	1	ビジネスの基本用語を整理する	ビジネスの基本用語を整理することができる		
			2	身近な事例で考える	バスケットボールを例に考えることができる		
			3	用語を使った演習	用語を使った演習ができる		
4	ビジネスの基本理解③	組織の中で働くとは?(役割・組織図・役割)	1	組織の基本構造を理解する	組織の基本構造を理解できる		
			2	役割分担とチームワークを学ぶ	役割分担とチームワークが理解できる		
			3	演習・ワークで体験する	組織の基本構造を演習できる		
5	ビジネスの基本理解④	スポーツ×ビジネス事例(スポーツビジネスとは)	1	スポーツビジネスの全体像を理解する	スポーツビジネスの全体像を理解できる		
			2	具体的な事例紹介	Bリーグクラブの事例を理解できる		
			3	演習・ディスカッション	演習にてBリーグクラブの「収益源」「コスト」を理解できる		
6	ビジネスの基本理解⑤	興味のある職業を調べて発表	1	Bリーグを調べる	Bリーグのビジネス構造を理解できる		
			2	Bクラブを調べる	Bクラブのビジネス構造を理解できる		
7	自己理解とセルフマネジメント①	自己分析①: 価値観と強みを言語化する	1	自己理解の基礎を学ぶ	自己理解の基礎を理解できる		
			2	自己分析ワーク	自己分析ワークで自身の価値観を理解できる		
			3	言語化と共有の練習	自分の価値観と強みを文章でまとめ共有できる		
8	自己理解とセルフマネジメント②	自己分析②: 競技経験を言葉にする	1	競技経験を振り返る	競技経験を振り返ることができる		
			2	経験から得た学びを抽出	経験から得た学びを抽出できる		
			3	言語化と共有の練習	競技経験とその学びを言語化し共有できる		
9	自己理解とセルフマネジメント③	タイムマネジメント(時間の使い方と習慣化)	1	時間の使い方を振り返る	時間の使い方を振り返ることができる		
			2	タイムマネジメントの方法を学ぶ	タイムマネジメントの方法を学ぶことができる		
			3	実践プランを作る	実践プランを作ることができる		
10	自己理解とセルフマネジメント④	目標設定法(SMARTの原則)	1	SMARTの原則を理解する	SMARTの原則を理解できる		
			2	事例演習でSMARTを体験する	事例演習でSMARTを体験できる		
			3	自分の目標プランを作成する	自分の目標プランを作成できる(半年間のプラン)		
11	自己理解とセルフマネジメント⑤	メンタルマネジメントと習慣づくり	1	メンタルマネジメントの基礎	メンタルマネジメントの基礎を理解できる		
			2	習慣づくりの仕組み	習慣づくりの仕組みを理解できる		
			3	実践ワークで計画を立てる	実践ワークで計画を立てることができる		
12	自己理解とセルフマネジメント⑥	理想のライフプランを描く	1	ライフプランの基礎を理解する	ライフプランの基礎を理解できる		
			2	自己分析と価値観の整理	自己分析と価値観の整理ができる		
			3	ライフプランを描く演習	自身のライフプランを描くことができる		
13	コミュニケーションスキル①	ビジネスでの敬語・言葉づかい	1	敬語の基本理解	敬語の基本を理解できる		
			2	事例を使った練習	バスケットボールを例にしたロールプレイで適切な言葉遣いができる		
			3	実践的なフィードバック演習	ペアやグループで会話ロールプレイで適切な言葉遣いができる		
14	コミュニケーションスキル②	報連相の基本(報告・連絡・相談)	1	報連相の基礎理解	報連相の基礎を理解できる		
			2	場面ごとの活用方法を学ぶ	場面ごとの活用方法を理解できる		
			3	実践ワークとフィードバック	シチュエーションを設定したロールプレイで報連相ができる		
15	コミュニケーションスキル③	相手に伝わる話し方・聞き方	1	基本スキルを理解する	基本スキルを理解できる		
			2	具体的な場面を想定した練習	相手に伝わる話し方ができる		
			3	フィードバックと改善演習	ペアワークで「伝える」「聞く」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