

科目名	チームビルディング演習							年度	2026
英語科目名	Team building practice							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	伊藤茂彦	教員の実務経験		有	実務経験の職種		スポーツインストラクター		

【科目の目的】

チームづくりの基本となる人間関係の構築や関係性・協調性の構築をよりスムーズに行うための手法について学ぶ。また、プレイヤーとしてだけでなく、コーチ・指導者といった様々な立場・視点から自身の振る舞いについて考えられるようになることを目的とする。

【科目の概要】

チームワークの大切さを学び、結束を固めてゴールへと進むための組織作りについて学びます。

【到達目標】

コーチとしてチームを指導する際に、選手の見線に立ってどのようにチームワークを構築していくかを理解し、実践することが目標とする。チームワークの考え方、在り方は競技内容や性差、年代によって異なるため、幅広い視点でのアプローチができるようになることも目標とする。

【授業の注意点】

理由のない遅刻・欠席は認めない。授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備すること。また、熱中症対策として飲料を持参すること(状況に応じて休憩時間を設ける)。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	チーム・個人の現状を把握し、自身の目標設定を明確にすることができる		チーム・個人の現状を把握し、自身の目標設定を「ある程度」明確にすることができる		チーム・個人の現状を把握し、自身の目標設定を明確にすることができない
到達目標 B	グループワークを通して、主体的な役割を果たすことができる		グループワークを通して、「ある程度」主体的な役割を果たすことができる		グループワークを通して、主体的な役割を果たすことができない
到達目標 C	チームの中で、自身の考えを伝え、他者の考え方を尊重した行動がしっかりとできる		チームの中で、自身の考えを伝え、他者の考え方を尊重した行動が「ある程度」できる		チームの中で、自身の考えを伝え、他者の考え方を尊重した行動ができない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

毎回パワーポイント資料を配布する。参考書・参考資料等は、授業中に指示する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

授業内容の理解度を確認するためのレポート、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		チームビルディング演習			年度	2026
英語表記		Team building practice			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	チームワークとは	チームワークとは何かを理解する	1 チームワークとは？	チームワークについて理解している	3	
			2 チームづくりについて	チームづくりについて理解している		
			3 あなたのチームは？	自分が所属するチーム作りについて振り返りができる		
2	コンセンサスゲーム	チームメンバーとの協力を通じて、意見の一致を図る	1 ゲーム説明	ゲームの内容について理解している	3	
			2 ゲーム実施	メンバーとの合意形成ができる		
			3 振り返り	合意形成の大切さを理解している		
3	チームとは	チームについて理解する	1 チームとは？	チームについて理解している	3	
			2 チームの定義	チームの定義について理解している		
			3 振り返り	自分の所属するチームについて振り返りができる		
4	チームのパフォーマンス①	チームの成長に必要な過程を理解する	1 良いチーム作り	良いチーム作りについて理解している	3	
			2 チームの成長に必要な過程	チームの成長に必要な過程を理解している		
			3 パフォーマンス曲線	パフォーマンス曲線について理解している		
5	チームのパフォーマンス②	チームの成長に必要な過程を理解する	1 パフォーマンス曲線の①②について	①フォーミング、②ストーミングについて理解している	3	
			2 パフォーマンス曲線の③④について	③ノーマリング、④パフォーマンスについて理解している		
			3 振り返り	自分の所属するチームについて振り返りができる		
6	中間テスト	試験を通して、現在の理解度を確認する	1 試験・解答・解説	今までの授業についてどの位理解しているか確認することができる	1	
7	チームビルディング実習1	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
8	チームビルディング実習2	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
9	チームビルディング実習3	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
10	チームビルディング実習4	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
11	チームビルディング実習5	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
12	チームビルディング実習6	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
13	チームビルディング実習7	実習を通して自身の取組と相手への配慮を学ぶ	1 室内・室外での課題解決型グループワーク	チームでの身体を動かしながらの課題解決型グループワークから自身の取組と相手への配慮について考えることができる	3	
14	プロチームの現場	プロサッカーチームのドキュメンタリーから「チーム」の成長や困難を理解する	1 ビデオ鑑賞	プロサッカーチームのドキュメンタリー映像から「チーム」の成長や困難を理解し、自身のパフォーマンスやチームの現場について考えることができる	3	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2 自己評価	チームビルディングについての理解度を自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

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