

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度(平成31年度)	科目名	コーディネーショントレーニング1	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	後期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	毎回パワーポイント資料を配布します。参考書・参考資料等は、授業中に指示します。				
担当教員情報					
担当教員	小林寛和	実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士		
学習目的					
運動神経系を活性化させるコーディネーショントレーニングの基本知識や手技を、実技を通して学びます。コーディネーションは定位、識別、反応、変換、連結、リズム、バランスの7つに分けられます。これらの能力は神経の発達が著しいジュニア期に行うことが有効とされており、その時期の過ごし方が非常に重要になっていきます。本授業はそれらを習得するためにはどのような手順が必要かなどを学ぶことを目的とします。運動指導者として対象者やその保護者のニーズに応えるには、それらを習得するためのプロセスが重要だからです。					
到達目標					
コーディネーショントレーニングの7つの要素を習得するためのプロセスやその重要性を学び、それらを実践します。主にバスケットボールやバレーボール、バドミントンなど球技スポーツからラケットスポーツまでのスポーツを行い、それぞれのコーディネーションの必要性を理解してもらいます。また、テニスボールを使用したウォーミングアップなど遊びの要素も取り入れ、学生本人のレパートリーを増やしてきます。本授業は自らが考えたコーディネーション要素を含めた運動プログラムを実践し、学生間で評価し合い、ニーズにあった運動プログラムの作成を目標とします。					
教育方法等					
授業概要	・コーディネーション能力の向上に必要な動きづくりの意味合いなどを学んでいきます。さらに目的に応じた運動プログラムの作成やウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性など現場向けの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。				
注意点	・授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます) 授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。				
評価方法	種別	割合	備考		
	平常点	60%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
	試験・課題	20%	課題を総合評価します		
	小テスト	%			
	成果発表 (口頭・実技)	20%	授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します		
レポート	%				
授業計画(1回~15回)					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	オリエンテーション	業界の理解度を深めることができます			
2回	コーディネーションとは①	コーディネーションの歴史について理解します			
3回	コーディネーションとは②	年代別による意味合いを理解します			
4回	コーディネーションとは③	幼児~小学生期にとっての重要性について理解します			
5回	基礎・必要性①	『定位』について理解します			
6回	基礎・必要性②	『識別』について理解します			
7回	基礎・必要性③	『反応』について理解します			
8回	基礎・必要性④	『変換』について理解します			
9回	基礎・必要性⑤	『連結』について理解します			
10回	基礎・必要性⑥	『リズム』について理解します			
11回	基礎・必要性⑦	『バランス』について理解します			
12回	グループ発表	自らが作成した運動プログラムを発表します			
13回	グループ発表	自らが作成した運動プログラムを発表します			
14回	グループ発表	自らが作成した運動プログラムを発表します			
15回	総復習	上記の全体を理解します			