

2006 年度

科目名 基礎ゼミナールⅡA	対象学科・学年 人間人社2回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ スポーツ動作の科学、特にソフトボールの競技力向上を中心に		
授業の概要と目標 このゼミは競技力向上を意識したソフトボールの科学に取り組む。ソフトボールの生理学的特徴や動作学的特徴、さらには技術向上、心理学、栄養学、戦術をその範囲とし、競技力向上の「肥やし」とその正体を暴く。特に、ソフトボールの動作分析に焦点を絞り、打撃動作や投球動作の力学的分析をビデオ撮影やパソコン分析により、そのからくりを理解したい。前期は生理学的特徴を扱い、体力向上に必要なトレーニングメニュー、メンタルトレーニング、栄養・サプリメント、戦術にも取り組む。後期は動作分析を絡め、打撃と投球の高速ビデオ撮影とパソコンによる動作分析、そのデータをもとに技術力向上へと結びつける内容である。ソフトボール競技の指導者養成を目的として、時間をかけじっくりと必要な情報を提供するゼミナールとなる。		
評価方法 出席と授業態度、レポートで評価する		
テキスト 随時抄録を配布	著者	出版社
参考書 選手の潜在能力をひらくウィダー・システム 野球	著者 森永スポーツ&フィットネスリサーチセンター	出版社 森永製菓健康事業部
授業スケジュール・内容 1. オリエンテーション（ねらいと進行を確認） 2. ソフトボールの生理学的な特徴 3. ソフトボールの運動力学的な特徴 4. ソフトボールに必要な栄養 5. ソフトボールの体力トレーニング 6. ソフトボールの体力トレーニング 7. ソフトボールのメンタルタフネス 8. ソフトボールの戦術		