

2007 年度

科目名	対象学科・学年 人間社 3 回生	担当者
ゼミナール I		児玉 公正
授業テーマ 競技力向上のスポーツ科学 ～ソフトボールの競技力向上を中心に		
授業の概要と目標 スポーツトレーニングをからめた競技力向上のスポーツ科学がテーマである。スポーツ指導者養成を意図とし、チーム作りからゲーム分析まで広く深く話題を提供する。 前期は、「日本ソフトボール協会・ソフトボール指導教本」から話題提供し、輪読ゼミとなる。 後期は、打撃技術として「手塚一志のうねり打法」、「栗山英樹のツイスト打法」などを読み解く。 また、卒論準備としてソフトボール中の心拍数の連続測定からみた運動強度や、打撃動作を 3 次元映像からとらえたパソコン分析測、スピージョン（動体視力トレーニング）、α波測定分析などを試みる。		
評価方法 出席点と授業取り組み意欲で評価		
テキスト	著者	出版社
テーマごとに抄録プリントを配布。		
参考書	著者	出版社
ソフトボール指導教本	日本ソフトボール協会 指導者委員会	日本ソフトボール協会
授業スケジュール・内容 前期 - 指導者の心得と役割 - チームの運営 - 初心者者の指導法① キャッチボール - 初心者者の指導法② 守備 - 初心者者の指導法③ 打撃 - 初心者者の指導法④ 投球・ウインドミル - 練習計画 - 中・高生の指導 - ソフトボールのコンディショニング - ソフトボールのトレーニング - 指導者に必要な医学的知識 - 指導者に必要な選手の健康管理知識 - ゲーム分析① 配球 - ゲーム分析② 打者、投手の特徴を探る - ゲーム分析③ 相手チームの特徴を探る 後期 - うねり打法① 揺らいで - うねり打法② 踏んで - うねり打法③ 乗せて - うねり打法④ 運んで - うねり打法⑤ 割れて - うねり打法⑥ ズラして - うねり打法⑦ 巻きとる - ツイスト打法① 上半身と下半身の逆回転 - ツイスト打法② ヘッドをボールにぶつける - 動体視力、周辺視野、瞬間視 - 心拍数、エネルギー消費量の測定 - 打撃動作の三次元映像分析 - 投球動作の三次元映像分析、動体視力、周辺視野、瞬間視 - リラクゼーションテクニック - 脳波の測定と α 波の出現頻度		