

2025年度 大学院入試問題の出題意図

スポーツ・芸術文化共創専攻 1月25日（土）実施

教科・科目等名	スポーツ指導論
出題責任者氏名	
出題意図	
1) スポーツを指導するということは、何のために、どのような目的で実施するのかは、指導対象者によって異なってくるため、そのスポーツ指導の一般的目的についての理解とスポーツ指導者が担う役割について問う。	
2) スポーツ指導を行う場合、対象者やニーズにあわせたカリキュラムの作成が行われる。そのカリキュラム作成の考え方について、発育発達の観点から問う。	

- 1 スポーツ指導を行う際に、①何のために指導を行うのか（一般的目的）について、また②指導者に求められる役割について、それぞれ具体的に記述してください。

解答例：

① スポーツ指導の目的は、一般的に次の5つの目的があるといわれている。

- 1) 技能向上：スポーツの技術や戦術の習得と向上をしていく
- 2) 体力の向上：体力や健康を促進し、持久力や筋力などを養う
- 3) 人間形成：チームワークや規律、忍耐力、リーダーシップなどを育て、人格形成をサポートする
- 4) 楽しさの共有：スポーツを通じて楽しみや喜びを感じる場を提供する
- 5) 目標達成の支援：大会での優勝や自己記録の更新などセンスが目標を達成できるようサポートする

以上、5点がスポーツ指導の目的である。スポーツ指導の実際場面では、種目や年代に応じて目的を明確にしていくことが大事である。

② 指導者に求められる役割については、次の5点が求められる。

- 1) 指導者としての知識：スポーツに関する専門知識や技術を持ち、選手に適切な指導を行う
- 2) コミュニケーション能力：選手やチームメンバーと良好な関係を築き、モチベーションを高める
- 3) 目標設定と計画立案：チームや個々の選手の目標を設定し、トレーニング戦略を計画的に進める
- 4) メンタルサポート：選手の心理状態に配慮しストレスやプレッシャーに対応できるようサポートする
- 5) 公平性と倫理観：偏見なく公正な態度で指導し、スポーツマンシップを重視する

以上、スポーツ指導は、選手が成長するための重要な役割を果たすため、指導者自身も大きな影響力を持つ責任のある立場であることを理解していくことが大事である。

②スポーツ指導においては、各年齢の身体特性に応じたプログラムを作成することが求められています。そこで、発育・発達に応じた年齢別で目指される、または重視すべきトレーニングの考え方について、具体的に記述してください。

解答例：

発育・発達に応じたトレーニングとは、個々の身体的・精神的な成長段階に応じて適切な運動や学びを提供することを指します。これにより、成長を妨げることなく、能力や体力、思考力を無理なく引き出すことができます。

以下、4つの視点で基本的な考え方を述べます。

1. 身体的発達に応じたトレーニング

乳幼児期 (0～6 歳): 遊び中心。例えば、基礎的な運動スキル (走る、跳ぶ、投げるなど) を学べる遊びを取り入れる。児童期 (6～12 歳): 基礎体力を育む運動。スポーツやダンスを通じて協調性や柔軟性を鍛える。青年期 (12～18 歳): 競技性のあるトレーニング。筋力強化や専門的なスキルを発達させる。高齢期 (60 歳～): 健康維持目的、柔軟性の向上、社会的交流を目的としてトレーニング

2. 精神的発達に応じたアプローチ

子どもの好奇心やモチベーションを考慮し、楽しさを重視。

年齢に合わせた指導方法 (遊び感覚、挑戦感、実践的なフィードバック)

3. リスクを避けるトレーニング設計

発育中に過度な負荷をかけると怪我や成長障害を引き起こす可能性があるため、無理のない運動量を設定。

筋肉や関節への負荷を考慮した適切なフォームを指導する。

4. 個別性の考慮

個々の成長スピードは異なるため、一律ではなく柔軟なプログラム設計が必要。

子ども自身の興味・得意分野を尊重。

以上、トレーニングを通じて、体力や技術だけでなく、精神的な自信や協調性も育まれることから、どの年齢層であっても、その「段階に合った楽しみ方」を発見できるように考えていくことが大事になります。