

# スポーツと 学びのハンドブック

NEW

紙教材

入学前教育

初年次教育

「なぜ学ぶのか」「どうやって学ぶのか」をお伝えする、大学の学びサポートブックです。

※本冊は、『大学の運動部学生のための「学び」のハンドブック』を改訂したものです。



## ■教材の特長

# 1

### なぜ大学で学ぶのか？を伝える教材

学びの意欲を高めるための多様な知的刺激を盛り込んだ教材です。

デュアルキャリアの観点から、学生に向けて「なぜ学ぶのか」を解説していきます。運動部学生に特化しており、カラフルでイラストも多く使用したわかりやすいメッセージのため、メッセージが学生に届きやすいです。また、スポーツに関する学問の紹介や、運動部学生が知っておくべき「スポーツ・インテグリティ」およびコンプライアンスについても解説しています。

詳しい変更点は次ページをご確認ください。

#### 読者より

勉強とスポーツを両立することはもちろんだが、そのためにも必要なのは自分の集中力を高め、時間を有意義に使うことだとこの本教材を読んで分かった。

※本感想は、『大学の運動部学生のための「学び」のハンドブック』の感想です。

# 2

### 時間の使い方やレポートの書き方など、大学での学び方を丁寧に解説

忙しい運動部学生が学びに対してもっと向き合えるよう、大学で学ぶコツをしっかりとお伝えしています。

授業の受け方をはじめ、時間の活用方法や集中力、またレポートの書き方や討議の方法まで解説しています。この1冊で、大学での学び方をすべておさえることができます。

巻末には大学一年生ノートとして、ガイダンス等のメモもついていますので、活用ください。

#### ■内容

#### 第1部 なぜ、大学で学ぶのか？

先輩体験談  
自分を知ろう  
デュアルキャリアを知ろう

#### 第2部 大学の学びを知ろう

大学のしくみ、用語を知ろう  
スポーツを「考える」ことが重要  
スポーツに関わる学問を見てみよう

#### 第3部 充実した大学生生活を過ごすために

運動部学生のための「学び方入門」  
①授業を受ける  
②時間活用力と集中力を高める  
③レポートを書く

## ■主な使用シーン

- 入学前教育教材として...入学前に読むことで、大学とはどのような場所なのか学習できます。
- 初年次教育教材として...レポートの書き方や時間の効率的な使い方など、学生が4年間を有効に活用するためのポイントをおさえることができます。

第二報（ページ見本）は順次お知らせ予定です。

サイズ	A5 背幅約7.5mm	価格	UNIVAS加盟大学様：980円 UNIVAS未加盟大学様：1,090円
ページ数	96p	発売	2024年3月（予定）

※内容等は変更になる場合があります。  
※大学の運動部学生のための「学び」のハンドブックについては、在庫分のみ販売予定です。

## ■ 主な変更点

- 1

**デュアルキャリアを、アスリートだけでなくすべての学生へのメッセージに**

学びと部活（・アルバイト等）との往還によるキャリア形成は、アスリートだけでなくすべての学生にとって重要です。新版では、運動部学生を主としながらも、部活動だけでなく生活すべてにおいてデュアルキャリアの意識を持つことをお伝えします。
- 2

**先輩体験談を、プロアスリートから等身大の「先輩」へ**

旧版ではプロアスリートの体験談を掲載していましたが、新版では現在社会人として活躍している元運動部学生の体験談を掲載。学生様がより「自分ごと」として読めるよう構成しています。
- 3

**スポーツについての学問の紹介を追加**

自分の所属学部についての興味を喚起し、デュアルキャリア形成を促すため、スポーツに関わる学問の解説を追加します。
- 4

**運動部学生が注意すべきコンプライアンスについて記載**

昨今、運動部学生のコンプライアンス遵守は大きな課題となっています。新版ハンドブックでは、スポーツ・インテグリティ、およびコンプライアンスについて解説ページを追加します。
- 5

**「書く」ページの追加**

オリエンテーション等で、また入学前教育の課題としても使っていただけるよう、書き込みページをお付けします。
- 6

**ページ数を削減、価格を抑えて発売**

「大学1年生ノート」「入学前に高めておくべき国数英の基礎学力」は削除しています。また、「成長力を知る自己診断テスト」はweb化しました。また、紙質についても見直しを行いました。これにより、導入いただきやすい低価格を実現しました。

※その他、文章の細かな修正を含みます。

## ■ 目次イメージ

<div style="background-color: #f9f9f9; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p><b>第1部 なぜ、大学で学ぶのか？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 先輩体験談                     <ul style="list-style-type: none"> <li>中村真優子さん ..... 5</li> <li>堀井 隆希さん ..... 11</li> </ul> </li> <li>■ 自分を知ろう                     <ul style="list-style-type: none"> <li>あなたに備わっている力 ..... 17</li> <li>成長力を知る自己診断テスト ..... 19</li> </ul> </li> <li>■ デュアルキャリアを知ろう ..... 21</li> </ul> <p><b>第2部 大学の学びを知ろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 考えてみよう ..... 29</li> <li>■ 大学のしくみ、用語を知ろう ..... 30</li> <li>■ 大学では、スポーツを「考える」ことが重要 ..... 34</li> <li>■ スポーツに関わる学問を見てみよう ..... 35</li> </ul> <table border="0" style="font-size: small; margin-top: 10px;"> <tr> <td>スポーツ栄養学 ..... 36</td> <td>スポーツ経営学 ..... 39</td> </tr> <tr> <td>スポーツ心理学 ..... 37</td> <td>スポーツ教育学 ..... 40</td> </tr> <tr> <td>トレーニング科学 ..... 38</td> <td>スポーツ法学 ..... 45</td> </tr> </table> </div>	スポーツ栄養学 ..... 36	スポーツ経営学 ..... 39	スポーツ心理学 ..... 37	スポーツ教育学 ..... 40	トレーニング科学 ..... 38	スポーツ法学 ..... 45	<div style="background-color: #f9f9f9; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p><b>第3部 充実した大学生活を過ごすために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学び方入門① 授業を受ける                     <ul style="list-style-type: none"> <li>授業に対する基本姿勢 ..... 44</li> <li>事前の準備をする ..... 46</li> <li>しっかりメモをとる ..... 48</li> <li>積極的に質問をする ..... 50</li> <li>効率的な復習を行う ..... 52</li> <li>試験に備える ..... 54</li> <li>自分の考えを発表する ..... 56</li> <li>グループディスカッションをする ..... 58</li> </ul> </li> <li>■ COLUMIN UNIVASについて ..... 60</li> <li>■ 学び方入門② レポートを書く                     <ul style="list-style-type: none"> <li>レポートの基礎知識 ..... 62</li> <li>「問い」を立てる ..... 64</li> <li>情報を集めて検討する ..... 66</li> <li>全体の構成を考える ..... 70</li> <li>文章にする / 見直しをする ..... 72</li> </ul> </li> <li>■ 学び方入門③ 時間活用と集中力を高める                     <ul style="list-style-type: none"> <li>時間活用を高める方法 ..... 76</li> <li>先を見越して準備する ..... 78</li> <li>自分で自分を動かす ..... 80</li> <li>集中力の基礎知識 ..... 82</li> <li>心身と環境を整える ..... 84</li> <li>集中状態をつくる ..... 86</li> </ul> </li> <li>■ スポーツ・インテグリティを知る                     <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ・インテグリティを守る ..... 88</li> <li>コンプライアンスについて知る ..... 90</li> <li>もし、トラブルに巻き込まれたら ..... 94</li> </ul> </li> </ul> </div>
スポーツ栄養学 ..... 36	スポーツ経営学 ..... 39						
スポーツ心理学 ..... 37	スポーツ教育学 ..... 40						
トレーニング科学 ..... 38	スポーツ法学 ..... 45						

変化が激しい現代では、ただ「やりなさい」と言われたことをやるだけでなく、「自分でやりたいことを探し、自分で学ぶ」ことができる人が活躍しています。

この本の目的は、そんな時代に学生であるみなさんの学びをサポートし、みなさんが思い思いの豊かな人生を歩んでいけるようにすることです。

大学では、決められた時間割がなく、担任の先生がいなくても多いため、どれだけ自分を

り、それを学びに活かせたかで、成長度合いは大きく変わります。つまり、大学はこれからの人生のトレーニングをする場所なのです。

学生生活で、「なんで勉強しないといけないんだっけ?」「レポートってどうやって書くんだっけ?」「部活で忙しすぎて、勉強する時間なんて取れない!」など、困ってしまうことがあるかもしれません。そんなとき、この本はあなたのための「**大学生生活攻略本**」となってくれます。