



世界を感じる大学。

羽衣国際大学

HAGOROMO UNIVERSITY OF INTERNATIONAL STUDIES

競技スポーツ副専攻解説書

副専攻とは？

自分の学部学科の勉強に加えて、もう一つ学びの柱を持つ制度 例：人間生活学科+競技スポーツ副専攻

スポーツ好きが、
将来の武器になる！

身につくチカラ

競技力を
伸ばす
科学的思考
力

試合で強く
なる
自己分析力

社会で
通用する
人間力

四年間の学びの流れ

文武不岐（ぶんぶふき）
ってなに？※6

	1年次 自分の競技を“知る”	2年次 強くなる理由が分かる	3年次 支える・伝える力がつく	4年次 社会で通用する力へ!
学びのテーマ	スポーツ活動を言語化する習慣を身につける	デジタルを駆使して分析し、行動する	課題解決のために、知識を組み合わせ、挑戦する	論理的科学的に分析し協調しながら課題を解決する
履修モデル	大学スポーツ基礎論 (P3) スポーツコンディショニング (P3) スポーツと健康	トレーニング論 統計学 バイオメカニクス	スポーツ心理学 スポーツと栄養 スポーツリーダー論	コーチング論 ボランティア活動 成果報告会 ルーブリック評価※4
授業外学習	HAGO Learning※1 思考言語化習慣シート※2	DXの実践※3	知識の活用	知識の統合 チームマネジメント
身につく力	学習習慣、行動持続力、計画力 規律性	情報収集力、情報分析力、課題 発見力、挑戦力、発信力	構想力、論理的思考力、協働 力、親和性	生涯学習力、統率力、傾聴力
アスリートのためのキャリア教育	自分を知る・大学を使いこなす →考える土台をつくる	課題発見→行動→振り返りのサイクル（リフレクション）→学びや経験を使える言葉に変える	学びをキャリアにつなぐ→学びの実践	自分の軸を言葉にし納得感のある進路選択をする→自分で人生を選び続ける力を身につける。

- ※1 HAGO Learning 基礎学力を定着させるためのe-Learning。基礎コース、就職入門コース、SPI対策コースがある。
 - ※2 思考言語化習慣シート 授業で習ったことやスポーツ活動で気づいたことなどを毎日記録しデータで保存するシート。
 - ※3 DX (デジタルトランスフォーメーション) デジタル技術を活用して文化そのものを大きく変革し、新たな価値を創造していくこと。
 - ※4 ルーブリック評価 数値化することが難しいパフォーマンスなどを総合的に評価する方法。
 - ※5 DP (ディプロマポリシー) 学位授与方針。卒業時に身につけている力。
 - ※6 文武不岐 文と武はそれぞれ別物ではなく、鍛錬し追及することで相乗効果が生まれ深まりを増す。
- ※食物栄養学科の競技スポーツ副専攻課程表は、少し異なります。詳細は、羽衣国際大学スポーツ振興課まで、メールにてお問い合わせください。

【競技スポーツ副専攻の修了要件】
①必修科目(大学スポーツ基礎論)を含め16単位以上取得すること。
②プレゼン形式の修了報告及び提出された修了報告書と在学期間中の活動記録(アスリート活動を時系列にまとめたもの)を提出し認められた者。

学生アスリートのための学修サイクル



実践

概念化で整理した改善ポイントを、実際の練習や試合で試す段階

概念化

(本質をとらえ理論化する)
内省で得た気づきを整理し、授業で学んだ専門の知識に当てはめて、今後の行動や考えとしてまとめる段階

観察

自分や仲間のプレー中の動きや判断をよく見て、何が起きているのかを確かめる段階

プレーする力+考える力が未来を変える!

記録

観察した内容を文章や動画、数値などでまとめる段階
※「思考言語化習慣シート」に毎日入力する。

内省

(振り返り)

記録を見返しながらか、「なぜそのような行動や結果になったのか」を考える段階



理論を知れば、競技はもっと伸びる！

大学スポーツ基礎論



学生アスリートとして、スポーツを活用して自身を最大限成長させる方法を学ぶ。

DP3
態度・志向性
学修姿勢・
学修習慣・
協働力
※5

スポーツコンディショニング



競技特性や個人のスキルに合わせたコンディショニングが学べる！

DP2
汎用的能力
コミュニケーション能力、
論理的思考力、
数量的スキル

チャット風 Q&A

はじめの一步はここから！気になること、まるごと聞こう！



どのような授業がありますか？

例えば体の動きを力学の視点から考える「**バイオメカニクス**」や、心の状態がスポーツパフォーマンスにどのように影響するのかを考える「**スポーツ心理学**」など、競技実績を高めるために役立つ授業を設定しています。



将来、役に立ちますか？

スポーツを通して身につけた「**行動力**」「**協働力**」「**分析力**」は、どんな仕事でも役立ちます。実際に卒業生は教員、公務員、スポーツ関連企業など幅広い進路で活躍しています。



スポーツをしていなくても登録できますか？

この副専攻は、スポーツに関する知識を実践で活かし、それを繰り返すことで、「**競技力**」「**考える力**」「**データ分析**」「**チームで協力する力**」などを高めるプログラムなので、**学生アスリートでなければ履修できません。**



主専攻との両立はできますか？

もちろんできます。副専攻科目は、**すべて要卒単位に組み込まれています。**副専攻で学んだことをすぐスポーツ活動に活かせるのが魅力です。



ありがとうございました。

スポーツの経験は、人生の支えになります。しっかり考えて、進路選択してくださいね。





放送・メディア映像学科 2年 堀田 蒼真 バドミントン (佐世保実業高等学校出身)

練習の質が大きく変化した！プレーを客観視できるようになった。

大学入学後、初めての事をたくさん経験しましたが、の中で高校卒業時から変化したことは、バドミントンに対する考え方がず。高校までは、ただプレーをして、質より量をこなすような印象でしたが、大学入学後は、自分のプレーを積極的に動画に撮って対戦相手や前回の自分と比べてみたりしてデータを取ることが増えました。そのおかげで、関西学生選手権ではシングルスBで優勝することができました。



現代社会学科 2年 信濃 明梨 テコンドー (羽衣学園高等学校出身)

記録や内省を通じて自分の課題を見つけ、改善していく重要さを学んだ。

大学生になり、多くの変化を感じています。まず、授業で学ぶ内容が専門的で深くなり、単に知識を覚えるだけでなく、自分で考え理解を深めることが求められていると実感しています。特にスポーツ関連の授業では、練習だけでなく記録や内省を通じて自分の課題を見つけ、改善していく重要さを学びました。これらの変化を通して、自分の成長を実感しており、今後も努力を続けていきたいです。



現代社会学科 2年 西村 軍司 サッカー (守山北高等学校出身)

技術や体力だけでなく、コンディショニングやメンタルの重要性に気づいた。

大学入学後、セレッソ大阪の社会人チームに所属しています。高校時代は結果や評価を気にするばかりでしたが、今は、勝つためには、スキルやフィジカルの向上だけでなく、コンディショニングやメンタルの重要性に気づき、プレーの質を高めるために食事や睡眠、体のケアにも意識が向くようになりました。また、大学の授業を通して、スポーツだけでなく社会や文化、キャリアについても学び、自分の将来について考える時間が増えました。将来は、サッカーの指導者を目指しています。

卒業後に活かせるチカラ

考える力

(課題を見つけ、解決する)

行動する力

(自ら考え、行動できる)

チームで協働する力

(仲間と協力して成果を出す)

対象者 学生アスリート

- スポーツを通じて将来に役立つ力をつけたい人
- 本気で、競技力も学力も伸ばしたい人
- チームや仲間と一緒に成長したい人
- 試合でプレッシャーを感じて、実力が出せない人

取得できるもの

オープンバッジ (予定)
(スマートフォンで見せられる資格証、デジタル証明)
デュアルキャリアの実績
(学業+スポーツ)



お問い合わせ先

羽衣国際大学スポーツ振興課

〒592-8344 大阪府堺市西区浜寺南町1-89-1

URL https://www.hagoromo.ac.jp/minor/minor_sports

mail sports@hagoromo.ac.jp

