

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	看護学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
71020	1	後期	選択	1	15
授業科目名 (英文)	スポーツ科学 (Sports Sciences)				
担当教員名	小泉 佳右				
授業の概要及び到達目標					
<p>概要：</p> <p>運動やスポーツは、余暇活動のひとつとして人生を充実させることと共に、体力を向上させることや生活習慣病の危険性を抑えることなどの効果をもたらし、発育発達や健康の保持増進に大きく関与していることがよく知られている。本授業では、受講生の生涯スポーツ実践のために、また将来教育、福祉ないし医療現場に立つことも踏まえて、運動やスポーツの効果について科学的知見に基づいて解説する。</p> <p>到達目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動・スポーツによる身体への生理的影響を理解する。 2. 健康を維持ないし増進させるために適した身体活動の内容を理解する。 3. 体力を向上させるためのトレーニングの方法を理解する。 4. 運動・スポーツ技術の仕組みを理解する。 					
準備学習等					
<p>高校生物の免疫について復習しておく。また、解剖学における身体各部位（特に、筋、骨、身体のランドマーク）の名称を覚えておく。</p> <p>授業開催中はレポート課題を数回課す予定である。</p>					
成績評価の方法	テスト（80%）、授業態度・積極性・提出物（20%）				
テキスト	<p>著者：小泉佳右</p> <p>テキスト名：スポーツ・健康科学ノート</p> <p>出版社：三恵社（名古屋）</p> <p>出版年：2018年</p>				
参考図書	特になし。				

備 考	オフィスアワー：授業終了後に、教室にて質問を受け付ける。
授 業 計 画	
<p>第1回：ガイダンス、スポーツ医学（内科系）-1（健康の維持に必要な身体活動量）</p> <p>第2回：スポーツ医学（内科系）-2（運動と免疫機能）</p> <p>第3回：運動と栄養-1（栄養学基礎）</p> <p>第4回：運動と栄養-2（スポーツ選手の献立づくり）</p> <p>第5回：エネルギー代謝</p> <p>第6回：運動トレーニング</p> <p>第7回：バイオメカニクス</p> <p>第8回：スポーツ医学（整形外科系）</p> <p>テスト</p> <p>※日程等の理由により、順番を入れ替える可能性がある。</p>	