

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	全学科
科目番号	学年	担当セメスター	区分	単位数	授業時間数
18024	1	前期	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><b>概要</b></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す、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学習する。</p> <p><b>到達目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動・スポーツによる身体への生理的影響を理解する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 運動・スポーツ技術の仕組みを理解する。</li> </ol>					
準備学習等					
<p>授業前に準備してほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校までの生物全般と家庭科の栄養に関する授業内容の復習をする（3時間）。</li> <li>・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）の名称を覚える（2時間）。</li> <li>・スポーツや健康に関する時事ネタや一般知識を収集しておく（3時間）。</li> </ul> <p>授業開催中はレポート課題を数回課す予定である（5時間）。</p> <p>授業後にしてほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テストに向けて復習をする（3時間）。</li> <li>・スポーツや健康に関する時事ネタで、授業で得た知識と照らし合わせて、理解を深める（3時間）。</li> </ul>					
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          テキスト名：スポーツ・健康科学ノート          出版社：三恵社（名古屋）          出版年：2018年</p>				

参考図書	特になし。
備考	卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図をご確認ください。 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。 追試験・再試験は実施する。
授 業 計 画	
<p>第1回: ガイダンス、スポーツ医学（内科系）-1 ・生活習慣病予防に必要な身体活動量</p> <p>第2回: スポーツ医学（内科系）-2 ・自分自身の身体活動量チェック</p> <p>第3回: スポーツと栄養-1 ・栄養学の基礎の理解</p> <p>第4回: スポーツと栄養-2 ・スポーツ選手の1日の献立作成</p> <p>第5回: エネルギー代謝 ・運動中に消費するエネルギーの種類と特性</p> <p>第6回: 運動トレーニング ・ストレッチング、レジスタンスおよびエアロビックトレーニングの実際</p> <p>第7回: バイオメカニクス ・運動技術の理解</p> <p>第8回: スポーツ医学（整形外科系） ・リハビリテーションの基礎とスポーツ・リハビリテーション</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>	

科目分類	いのち・人間の教育			開講学科	全学科
科目番号	学年	担当セメスター	区分	単位数	授業時間数
18024	2・3	後期	選択	1	15
授業科目名 (英文)	スポーツ科学 (Sports Science)				
担当教員名	玉城 耕二				
授業の概要及び到達目標					
<p>科学の進歩により、スポーツは人間の生活をより豊かにするための有益な活動であることが明らかにされている。しかし、日本国民の約6割は定期的なスポーツ経験を有しておらず、その傾向は20代の男女において特に顕著である。そこで、スポーツが有する様々な可能性について科学的な知見に基づいた理解を深める。さらに、からだ、心、社会といった視点からスポーツに対する興味・関心を高め、日常生活の中でスポーツを実践できるようになることを目標とする。</p>					
準備学習等					
<p>第1回：特になし 第2～15回：前回授業への取り組みと復習</p> <p>授業で学習する内容が自身の生活のどのような場面で繋がっている考えること。 授業を通じて培った知識・技能などを日常生活の中で実践してることが望ましい。</p>					
成績評価の方法	<p>テスト：60% 授業への取り組み・グループワークや課題に対する積極性：40%</p>				
テキスト	特に指定しない				
参考図書	特に指定しない				
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問事項などは授業終了後に受付けます または、随時、電子メールでも受け付けます</li> <li>・卒業認定・学位授与の方針と当該科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図をご確認下さい</li> </ul>				

## 授 業 計 画

- 第1～3回 スポーツ社会学  
社会や、経済、文化、人生という側面から、スポーツが有する役割を考える。  
グループワークを通してスポーツの発展性・可能性について考える。  
国内・国外のスポーツ事情を学び、スポーツと社会の関わり方を学ぶ。
- 第 4 回 健康とスポーツ  
運動・スポーツが人間の健康においてどのような影響を与えるのかという点  
について学ぶ。  
最新のストレス研究や、ストレス対処方略について学びを深める。
- 第5～6回 スポーツにおける発達と育成  
世界を舞台に戦うアスリートがスポーツに出会い、どのような変化を遂げて  
いくのか、またその変化に関連する要因について学ぶ。
- 第7～8回 コーチング  
指導される対象者の自発的な行動を引き出したための方策とそれに関連する  
諸知識を学び、実践する。  
授業内で取り組むグループワークを通じて、コミュニケーションスキルの  
向上を目指す。