

科目名	スポーツの科学	科目コード	1140	単位数	2
担当者名	杉山 喜一	開講セメスター	第4セメスター	開講年次	2年次

● 授業のねらい

近年、生きがいのある生活の実現や明るく豊かな生活の営みという立場から、体力の向上や健康に関心もたれており、生涯スポーツを背景とした「スポーツの生活化」が注目されつつある。本講義では、スポーツ科学についての理論とさまざまな身体活動の合理的実践を通じて、体育・スポーツの必要性を理解し、健全なる心身の育成をはかっていく。また健康についての基本理念を学び、健全で明るい生活に資するための能力を養いながら、「スポーツの生活化」実現のためのノウハウを学んでいく。

● 到達目標

- ・スポーツ科学についての専門知識について理解できる
- ・体力や身体能力向上のための実践方法について学ぶことができる
- ・北海道の特色を生かしながら、スポーツに親しむ習慣や態度を育てることができる。

● 授業内容

- 1週目 ガイダンス 講義 スポーツ科学の役割
- 2週目 講義 体力の意義とその測定評価
- 3週目 講義 スポーツと健康
- 4週目 実技 バドミントン（シングルス）
- 5週目 実技 バドミントン（ダブルス）
- 6週目 講義 スポーツにおける各種トレーニング法（筋力トレーニングの理論）
- 7週目 講義 スポーツにおける各種トレーニング法（持久的トレーニングの理論）
- 8週目 講義 スポーツ心理学（メンタルトレーニング他）
- 9週目 講義 スポーツと栄養
- 10週目 実技 ニュースポーツ（ドッチビ 他）
- 11週目 実技 ニュースポーツ（ユニホック他）
- 12週目 講義 運動とアンチエイジング
- 13週目 実技 ミニバレー・バレーボール
- 14週目 講義 健康づくりのための運動処方
- 15週目 講義 全体のまとめおよび試験
- 16週目 予備週

● 準備学習(予習・復習)等の内容

スポーツ科学に関連する情報についてはあらかじめジャーナルやWEB等で閲覧しながら学習意欲・関心を高めておく。

● 成績評価の方法・基準

試験(60%)、レポート(20%)および意欲・積極性・努力度等の授業態度(20%)を勘案しながら100点で評価し、60点以上を合格とする。なお授業の出席・遅刻・早退等の状況によっては試験を受けさせない場合がある。また欠席や見学の理由によっては課題を与えて評価する場合がある

● 履修上の留意点/課題に対するフィードバックの方法

本講義は、実技等によるスポーツの実践活動を含む。特に実技では運動するのにふさわしい服装(体操着・ジャージ・運動靴)で出席する。病気等で見学する場合は、事前に申し出ること。体育館の使用状況によっては、実技の日程が変更する場合があるので、その場合には事前に通知する。

● テキスト

必要に応じて資料を配布する

● 参考書

講義内容も幅広いことなどから、専用の教科書については特に指定しない。ただし講義内容に応じて必要と思われる参考書等については、講義の中で適宜紹介する。

● 更新日付

2019/01/15 05:06