北海商科大学　講義概要（シラバス）

2026年度

科目名	スポーツの科学	科目コード	1140	単位数	2
担当者名	上野　智也	開講セメスター	第4セメスター	開講年次	2年次
授業の方法	講義	到達目標	B	実務経験	無
ナンバリング	BSs401	※DP（ディプロマポリシー）と到達目標の関連性については、カリキュラムマップ参照			

授業のねらい

近年、生涯にわたる生きがいのある、かつ明るく豊かな生活の営みという見地から、体力向上や健康増進に高い関心がもたれており、「スポーツの生活化」の必要性が高まっている。
本講義では、スポーツ科学や健康科学の理論とさまざまな身体活動の実践を通じて、運動・スポーツの必要性を理解するとともに、健全な心身の育成をはかっていく。また、健康および疾病予防についての基本知識を拡充し、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ぶ。

到達目標

・スポーツ・健康科学的研究に基づく健康づくり・疾病予防の専門知識を習得する
・体力や運動能力向上のための実践方法のスポーツ科学的な基礎知識を習得する
・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養う
以上の3つの目標の到達基準に達することで，スポーツ科学に基づく「体力づくり・疾病予防」に関する知識を身につけるとともに，日常生活に取り込むことで生涯の健康づくりに活かすことができることを目指す.

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　体力と健康：子供から高齢者までの体力変化
3週目 講義　スポーツと疾病予防(生活習慣病他)
4週目 講義　スポーツ科学Ⅰ(スポーツ心理学)
5週目 実技　バドミントン（シングルス）
6週目 実技　バドミントン（ダブルス）
7週目 講義　スポーツにおける各種トレーニング法Ⅰ(筋力トレーニングの理論)
8週目 講義　スポーツにおける各種トレーニング法Ⅱ(持久的トレーニングの理論)
9週目 実技　ミニバレーボール
10週目 実技　バレーボール
11週目 講義　スポーツ科学Ⅱ(スポーツ・バイオメカニクス)
12週目 実技　ニュースポーツ(ドッチビー他)
13週目 実技　バスケットボール
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 やむを得ず、15週目までの授業内容を実施できなかった場合は、補講授業を行います。

準備学修（予習・復習）の具体的な内容及びそれに必要な時間

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．講義回では（予習30分－1時間，復習30分－1時間）を要する．
参考Web；　健康・体力づくり事業財団「健康・体力アップ」https://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/index.html　を参照.

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

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。

課題に対するフィードバックの方法

講義中に講評・解説の時間を設けると共に、試験やレポート等の添削、返却などを実施する。

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

2026/02/25 05:24