授業科目名	スポーツ科学		科目コード	２０１７	
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学　年	１年
担当教員	南渕　圭祐				
	実務経験教員（ 有 ・ 無 ） 実務経験内容 ・NSCA-CPT ・野球部専属トレーナー ・日本心理学会認定心理士				
開講時期	前期・後期・通年・特別講義・その他			授業コマ数	３０時間
	必　須 ・ 選　択 ・ 選択必須			単　位　数	１単位
使　用 テキスト１	書　名	これからの健康とスポーツの科学			
	著　者	安部孝・琉子友男			
	出版社				
使　用 テキスト２	書　名				
	著　者				
	出版社				
参考図書					
授業形態	講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他（　　）				

＜授業の目的・目標＞
・スポーツをする上で、必要なものを科学的に問題解決や身体の影響などを理解させる。
・講義の科学的根拠を野球に繋げる。
・健康の維持、増進には、スポーツや運動を実施するために必要な正しい知識を持たせる。
・ストレスや生活環境と上手に共存していく術を理解させる。

＜授業の概要・授業方針＞
・講義を通して、身体与える影響や体の動きを理解させる。

＜成績基準・評価基準＞
・授業態度、積極性、提出物、試験、出席状況（当該科目の年間出席時間数が履修すべき授業時間数の３分の２以上であること）から総合的に評価する。前期及び後期試験の総合評価により単位認定。評価基準：１００点法で６０点以上の成績をもって合格とする。

＜使用問題集・注意事項＞
・

＜授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他＞
・ジムでのトレーニング

授業科目名	スポーツ科学	
回	授　業　内　容	備　考
１	オリエンテーション／シラバスの説明／試験対策について	
２	健康を推進するための生活とは／運動習慣は生活習慣病を予防	
３	スプリングトレーニングとは	
４	スプリングトレーニングとは	
５	サーキットトレーニングの概要	
６	サーキットトレーニングの概要	
７	サーキットトレーニングの効果	
８	サーキットトレーニングの効果	
９	サーキットトレーニングの実施場の留意点	
１０	サーキットトレーニングの実施場の留意点	
１１	テーピングの目的	
１２	テーピングの目的	
１３	テーピングの効果	
１４	テーピングの効果	
１５	テーピングの基本的注意点	
１６	テーピングの基本的注意点	
１７	テーピング用テープの種類と特性	
１８	テーピング用テープの種類と特性	
１９	スポーツ疲労の回復方法	
２０	スポーツマッサージとは	
２１	スポーツマッサージの目的・注意点	
２２	スポーツマッサージの基本手技	
２３	スポーツマッサージの基本手技	
２４	アイシング（クーリング）	
２５	冷却による疲労回復方法	
２６	冷却による疲労回復方法の注意点	
２７	冷却による疲労回復方法の種類	
２８	冷却による疲労回復方法の有効競技	
２９	試験対策	
３０	試験対策	