

授業科目名	スポーツ科学		科目コード	2018		
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	2年	
担当教員	南 洵 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	運動習慣は生活習慣病を予防	
4	運動習慣は生活習慣病を予防	
5	力強さや爆発的なパワーは何が違うのか？	
6	力強さや爆発的なパワーは何が違うのか？	
7	筋量を増加させ、筋力と筋パワーを高める	
8	筋量を増加させ、筋力と筋パワーを高める	
9	高い持久力は何によって決まるのか	
10	高い持久力は何によって決まるのか	
11	スタミナづくりについて	
12	スタミナづくりについて	
13	身体機能の改善	
14	身体機能の改善	
15	どのような運動をすると骨が強くなるのか	
16	どのような運動をすると骨が強くなるのか	
17	加齢による筋萎縮に対する運動と栄養摂取の役割	
18	加齢による筋萎縮に対する運動と栄養摂取の役割	
19	子どもの体力・運動能力を改善する方法とは	
20	子どもの体力・運動能力を改善する方法とは	
21	いろいろな環境下で安全に運動を行う方法とは	
22	いろいろな環境下で安全に運動を行う方法とは	
23	動作の巧みさを科学する	
24	動作の巧みさを科学する	
25	ストレスと運動	
26	ストレスと運動	
27	栄養とスポーツ	
28	栄養とスポーツ	
29	試験対策	
30	試験対策	