

講義名	スポーツ科学			
担当教員	伊藤 淳			
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 2時限	授業形態	講義	
履修開始年次	1年生	単位数	2	備考

**主題と概要**

本科目は、全学共通科目における教養科目の健康スポーツ科学分野の1つである。スポーツ科学は、様々な専門分野から構成されている。それは、観科学を生理学とするスポーツ生理学などの自然科学の分野だけではなく、スポーツ心理学やスポーツ教育学などの人文科学・社会科学の分野にも及んでいる。本科目では、スポーツ科学を総合的に学ぶことにより、スポーツに関して論議を深める。我が国のスポーツ界は、大きく発展してきている。しかし、その一方で様々な課題も発生している。本科目を受講することにより、それらの解決策が提案できるようになってもらいたい。そのためには、課題解決に必要な情報を見定め、適切な手段を用いて情報を収集したうえで、情報を多角的に分析し、新しい視点と豊かな発想が必要である。

**到達目標**

1. スポーツ科学に関わる分野を総合的に学び、それらの内容を説明できるようになる。  
2. スポーツ科学に関する諸問題について、改善策を考えられるようになる。

**提出課題**

- ・授業毎に、小レポートを実施する。
- ・複数回、課題を提出する。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック**

授業時に、講評します。

**評価の基準**

- ・小レポート 20%
- ・提出課題 20%
- ・中間テスト 30%
- ・期末テスト 30%

2/3以上の出席がない場合は、単位を認定しない。

**履修にあたっての注意・助言他**

- ・授業を受ける際は、基本的なマナー（私語・飲食禁止、脱履など）を守ること。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況によりシラパスの修正がある。

教科書				
.使用しない。 .				

**プリント資料及び参考文献**

授業中に適宜資料を配布する。

**授業計画**

1. ガイダンス
2. スポーツについて
3. 身体の構造 骨格筋 循環器系
4. スポーツトレーニングとストレッチ
5. 動作分析
6. スポーツ傷害と救急法
7. データを活用したスポーツ科学
8. 中間テスト
9. スポーツと栄養
10. スポーツと健康
11. スポーツとメディア・政治
12. スポーツと教育
13. スポーツ倫理
14. スポーツ哲学・コーチ哲学
15. コーチング

**授業形態（アクティブ・ラーニング）**

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実験、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

**準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間**

予習（2時間程度）  
講義内容について情報を収集し、疑問点を明らかにしておくこと。

復習（2時間程度）  
講義内容と配付資料を整理し、理解を深めておくこと。

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の3項目（ 、 、 ）および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。授業で得られた知識、さらに自ら収集した情報を分析し、現状を把握すると同時に、問題点を発見することができる。そして、新しい視点と豊かな発想によって、新しい価値や改善策を提案することができる。また、生涯にわたってスポーツに関わったり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

**実務経験の有無及び活用**

**備考**