

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------------------------|---|--------|----|---------|---|
| 科目名 (科目番号) | スポーツ科学 (時間割参照) | 教員名 小島 一夫 | 学科等 | 学部共通 | 選択 | 履修年次 | 2 |
| | | | 曜日・時限等 | 時間割表参照 | | 単位数 | 1 |
| | | | オフィスアワー | | 火2 | B213研究室 | |
| 授業概要 | スポーツの生理学的・心理的な知識と体力トレーニングの方法について学習する。さらにスポーツ障害の予防と健康管理の観点から、メディカルチェックおよび運動処方の方針についても理解する。 | | | | | | |
| 準備学習 | 毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習をすること。 | | | | | | |
| 授業計画 | 回 | 授業項目 | 到達目標・学習内容 | | | | |
| | 1 | スポーツにおける心・技・体 | 到達目標: トップアスリートのパフォーマンスについて理解する。 学習内容: トップアスリートの心・技・体について考える。 | | | | |
| | 2 | スポーツトレーニングの意義と運動のメカニズム | 到達目標: スポーツの身体に対する効果について理解する。 学習内容: スポーツの意味するところとその目的を学ぶ。 | | | | |
| | 3 | メディカルチェックと心肺運動負荷試験 | 到達目標: メディカルチェック、運動負荷試験基準について理解する。 学習内容: スポーツトレーニングに伴う循環系の変化について学ぶ。 | | | | |
| | 4 | アンチエイジング | 到達目標: アンチエイジング法の基本的ポイントを理解する。 学習内容: アンチエイジングについて学ぶ。 | | | | |
| | 5 | メンタルヘルス | 到達目標: ストレスにおける対処法について理解する。 学習内容: ストレスとその対処法について学ぶ。 | | | | |
| | 6 | 老化のメカニズム | 到達目標: 正常老化と病的老化について理解する。 学習内容: 心身の老化について学ぶ。 | | | | |
| | 7 | メンタルトレーニング① | 到達目標: 集中力、リラクゼーション、イメージトレーニングについて理解する。 学習内容: メンタルトレーニングの実際について学ぶ。 | | | | |
| | 8 | メンタルトレーニング② | 到達目標: 動機づけの方法を理解する。目標設定の大切さについて理解する。 学習内容: 動機づけと目標設定の重要性について学ぶ。 | | | | |
| 成績評価の方法・基準 | 毎回課するレポート (100%) により成績評価を行う。 | | | | | | |
| 教科書 | | | | | | | |
| 参考図書 | スポーツトレーニング コーチのためのトレーニングの科学 コーチのためのスポーツ医学 スポーツ・トレーニング理論 | 浅見俊雄 松井秀治 黒田善雄 村木征人 | 朝倉書店 大修館書店 大修館書店 ブックハウスHD | | | | |
| 教員からのメッセージ | 毎回授業内に小レポート提出を行います。小レポートはコメントを付して次の授業で返却します。 | | | | | | |