

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。						