

| | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--------|------------|----------------------------|------------------------------------|
| 科目名 (科目番号) | スポーツ科学 (083891) | 教員名 永井 智 向後 和典 | 学科等 | 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・3 月・4 | A304研究室(永井) A311研究室(向後) | |
| 授業概要 | スポーツの生理学的な知識と体力トレーニングの方法について学習する。さらにスポーツ傷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、スポーツトレーニングの実際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・復習をすること。 | | | | | | |
| 授業計画 | 回 | 授業項目 | 学習内容・到達目標 | | | | |
| | 1 | スポーツトレーニングの意義 スポーツと日常生活に関連した問題 | 到達目標: スポーツトレーニングの意義、スポーツの有効性や生活への影響を理解する。 学習内容: スポーツトレーニング科学やスポーツの功と罪と生活習慣について学習する。 | | | | |
| | 2 | 運動からみた発達と加齢現象 | 到達目標: 発達や加齢による筋・骨格機能、呼吸循環機能、内分泌系機能の変化について理解する。 学習内容: 発達期や加齢による身体の変化について学習する。 | | | | |
| | 3 | メディカルチェックと疾病・障害 予防 | 到達目標: スポーツ心臓・突然死、予防のためのメディカルチェックの意義について理解する。 学習内容: スポーツトレーニングに伴う循環系の変化、メディカルチェックについて学習する。 | | | | |
| | 4 | 運動負荷試験と運動処方 | 到達目標: 運動負荷試験や高血圧、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患の運動療法の基本的 ポイントを理解する。 学習内容: 運動負荷試験や心疾患や代謝性疾患に対する運動療法について学習する。 | | | | |
| | 5 | スポーツ外傷の応急処置と心 肺蘇生法 | 到達目標: スポーツ外傷の応急処置、心肺蘇生の概要について理解する。 学習内容: スポーツ外傷と内科疾患に対する応急処置の概要を学習する。 | | | | |
| | 6 | スポーツトレーニング総論 | 到達目標: スポーツトレーニングシステムの構成、トレーニング構成の一般原理、トレーニング の管理・計画について理解する。 学習内容: スポーツトレーニングの概要や総論を学習する。 | | | | |
| | 7 | スポーツトレーニングの実際① ・筋力養成のトレーニング ・スピード養成のトレーニング | 到達目標: 「筋力」の分類とその養成法、スピード能力の特性とその養成法、トップレベル選手 における筋力問題について理解する。 学習内容: スポーツ・トレーニングの実際について学習する。 | | | | |
| | 8 | スポーツトレーニングの実際② ・持久力養成のトレーニング ・技術・戦術トレーニング | 到達目標: 「持久力」の特質・タイプとその養成法について理解する。 技術・戦術トレーニングの課題と方法について理解する。 学習内容: スポーツトレーニングの実際について学習する。 | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| | 10 | | | | | | |
| | 11 | | | | | | |
| | 12 | | | | | | |
| | 13 | | | | | | |
| | 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 成績評価の 方法・基準 | 期末試験(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 | 授業の進度、その他必要に応じてこの授業内容を変更することがあります。 期末試験はノートの持ち込みを認めます。授業でポイントとなるようなところはしっかりとノートをとり、授業後に復習をして下さい。 | | | | | | |