

# スポーツ科学

【単位数：1単位・授業14コマ】

## 1 科目責任者

牛田享宏 教授(疼痛医学講座)

科目担当者

西須大徳 助教(運動療育センター)

## 2 教育目標

### (1) ねらい (I-7-c, I-10-c, II-5-c, III-6-c, V-1-c)

- ① コンピテンスの「プロフェッショナリズム」を修得するために、スポーツ・トレーニングを科学として捉え、精神面、身体面での自己管理ができる能力を養う。
- ② 人の健康行動に繋がる生物学的・心理学的要因を理解して、健康増進の方法を説明できるようになる。また、実践にあたり、スポーツを単に体を動かすだけの事として捉えずに、スポーツがすべての人々が共有する文化であり、それぞれの人の価値観にあわせた考え方が必要であることを学ぶ。そして、未病つまり健康人を対象とした疾病予防・健康維持において活かすことのできるようにする。
- ③ スポーツを単に体を動かすだけの事として捉えずに、スポーツがすべての人々が共有する文化であり、それぞれの人の価値観にあわせた考え方が必要であることを学ぶ。そして、未病つまり健康人を対象とした疾病予防・健康維持において活かすことができるようにする。

### (2) 学修目標

- ① スポーツ科学の講義を通して、スポーツ活動、健康・体力の維持・増進、スポーツ障害防止などの基礎知識を理解し、自ら実践し述べることができる。
- ② 幅広いスポーツの知識を持ち、若年者から高齢者まで対象者に合わせて、身体面・精神面からの指導ができる。
- ③ 生涯を通してスポーツ活動に積極的に参加することの意義を学ぶ。
- ④ 医師としての病気・けがの予防と治療、運動に関する相談・指導ができる。

## 3 成績の判定・評価

### (1) 総合成績の対象と算出法

	成績対象	割合	方法・コメント
レポート	○	90%	提出状況、内容に応じて5段階評価とする。
態度	○	10%	実技への取り組みに対して評価する。著しく態度不良の場合は総合成績から減点を考慮する。

出席：単位を修得するためには欠席率が3分の1を超えてはならない。

### (2) 合格基準

評価対象の合計が60%以上で合格とする。

### (3) 再評価の方法

成績対象項目の合計が60%未満の場合は、レポート再作成を課す。(60点以上で合格)

### (4) 課題(レポート)へのフィードバック

必要に応じ、個別に学生に対してのみ回答する。

#### 4 教科書

書名	著者名	出版社	教科書として指定する理由
指定教科書なし			

#### 5 参考図書

書名	著者名	出版社	参考図書とする理由
健康・フィットネスと生涯スポーツ	東海大学 一般体育 研究室	大修館書店	健康・スポーツの基本的内容が網羅されている。
大学生の健康・スポーツ科学 第5版	大学生の 健康・スポ ーツ科学 研究会	道和書院	これだけは知っておいてほしい、健康・スポーツの基礎知識をわかりやすく解説している健康スポーツ科学入門書である。
最新フィットネス基礎理論	小沢 治夫 西端 泉	日本エアロ ビックフィット ネス協会	解剖生理学、心肺機能の医学、トレーニングストレッチングの理論が収載されている。

#### 6 準備学習（予習・復習）

- スポーツ実践に関して、事前に取り組むスポーツについて、自らルールを調べ、動画などを視聴し、スポーツに関するイメージを掴んでおく(1コマあたり0.5時間)。
- スポーツ実践に関して、取り組んだスポーツについて、振り返りを行いスポーツの教養が深まるように努める(1コマあたり0.5時間)。

#### 7 授業計画

##### (1) 講義の方法

基本的には大教室での知識伝達型の講義である。実技は、主にグループでの活動が中心となり、主体的に動くことを求める。

##### (2) 講義の内容

講座は講義と実技に分け実施する。講義は、身体やスポーツに関わる様々な領域について、広く教養を得る機会とする。実技では、実際に身体を動かすことを通じて、身体に関する情報をわが身に起こる実学として感じ取ってほしい。そうすることで、スポーツを単に体を動かすだけの事として捉えずに、スポーツがすべての人々が共有する文化であり、それぞれの人の価値観にあわせた考え方ができるように、具体的な例を提示しながら、理解を進めていく。