愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2023年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	スポーツ科学		
担当者(Instructors)	木野村 嘉則	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

これまで、体育を通じて、健康や運動の重要性について学んできました。また、人々の健康志向も高まり、健康や運動に関する情報に溢れています。本科目では、人間の運動について特に生理学および体力学的な観点から学ぶことを目標とします。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式にて行う。講義に際しては、授業内にて適宜課題に取り組んでもらう。また、前回課題の解説を用いた復習を授業に先立ち行う。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス	授業の方法や本講義で扱う範囲について解説する。	□
第2回	筋肉の構造と収縮の仕組み	人体における筋の種類と筋の構造について理解する。また、運動における筋の役割を解説する。	□
第3回	骨格の構造と関節の運動	人体における骨や関節の名称や役割を解説する。	□
第4回	身体の主要な神経と運動	人体における主要な神経と運動の関りについて解説する。	□
第5回	体格・体力の発育・発達	体格、体力、発育、発達概念について解説し、また遺伝と環境についてや、一般的傾向と個人差について説明する。	□
第6回	女性の体格・体力と運動	女性の体格や体力および、そのトレーナビリティにつちえの性差と個人差について解説する。	□
第7回	加齢と体力	加齢に伴う老化について、特に体力の側面から解説する。	□
第8回	体力と運動処方	体力のトレーナビリティと適切な運動処方について、体力と生活習慣の関係について解説する。	□
第9回	筋力・パワーのトレーニングに係わる筋の特徴およびトレーニング方法	運動時に発揮する力やスピードに係わる筋肉の特徴と、トレーニング方法について概説する。	□
第10回	運動に必要な身体のエネルギーおよび持久性のトレーニング方法	運動時に必要となる身体のエネルギー源について解説し、運動の持久性のトレーニング方法を概説する。	□
第11回	トレーニングの原則	体力トレーニングの原則について概説する。	□
第12回	技術トレーニングの原理と方法	スポーツ技術の特徴とそのトレーニング方法について概説する。	□
第13回	運動技術に関するトレーニング（速く走るための技術トレーニングについて）	スポーツ技術のトレーニングについて、短距離疾走を例に説明する。	□
第14回	トレーニングの計画と目標設定について	トレーニングの計画に際した目標設定について解説する。	□
第15回	トレーニング計画の原則	トレーニングの計画に際して、考慮すべきことについて解説する。	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

事前学習として、次回の講義テーマに関連する資料や文献を読解するなどの予習をしたうえで、次の授業に臨むこと（毎週2時間）。また、事後学習として、各回の授業で学んだ内容を整理し、自分なりにまとめておくこと（毎週2時間）。具体的には、 「参考文献・web調査・研究室訪問」を活用し、各回で必要とする資料や課題等の明確な準備を行う。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

各回授業の最初に簡易的な復習をし、本授業の理解を深める。加えて、適宜小テストとその説明を行い、本授業の理解度をさらに深める。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019全学共通DP1	運動について生理学や体力学の観点など、多様な視点から説明することができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			100%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

毎回の授業にて小テストを行う。その日の授業内容に関連した論述問題に解答する。また、その日の授業内容の理解を深める興味関心についてまとめる。

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	適宜資料を配布する	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	ザチオルスキー，クレーマー『筋力トレーニングの理論と実践』大修館書店	
2	西薗秀嗣『体力・運動能力測定法』大修館書店	
3		
4		
5		