

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	2年	1	必修
担当教員			
中尾 健一郎			

講義概要	<p>①スポーツと人との関わりについて理解する スポーツを捉える視点について理解する 自からのスポーツとの関わりについて振り返る</p> <p>②健康体力維持と運動との関わりについて理解する 有酸素運動について理解する 食生活と運動とのかかわりについて理解する</p> <p>③スポーツ立国戦略について理解する スポーツ基本法について理解する スポーツ基本計画について理解する</p> <p>④バイオメカニクスの視点について理解する スポーツ心理学的視点について理解する スポーツ経営学的視点と情報戦略について理解する</p> <p>⑤自らの生活とスポーツとの関わりについて説明する 健康と運動やスポーツとの関係について理解する 生涯スポーツの観点について理解する。</p>
授業計画	<p>1 スポーツと人の関わりと生涯スポーツの考え方について する・みる・支える・創るなどスポーツとのかかわりと生涯にわたるスポーツライフについて考える</p> <p>学習課題 復習：配布資料を参考にスポーツとの関わりをまとめる 予習：現在の運動能力について振り返る</p> <p>2 運動能力検査の実施と分析 運動能力検査の結果をもとに自分の運動やスポーツへの関わりについて振り返る</p> <p>学習課題 復習：配布資料を参考に自分のこれまでの関わり方についてまとめる 予習：運動・スポーツが健康づくりにどう役立つのか調べる</p> <p>3 健康・体力づくりに果たす運動・スポーツの役割について 健康・体力づくりと運動・スポーツの関係について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考に健康体力づくりに果たす運動・スポーツの役割についてまとめる 予習：健康・体力づくりの方法について調べる</p> <p>4 健康・体力づくりの方法について① 有酸素運動の効果について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考に効果的な有酸素運動の方法についてまとめる 予習：筋力トレーニングの方法について調べる</p> <p>5 健康・体力づくりの方法について② 筋力トレーニングの効果について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考に効果的な筋力トレーニングの方法についてまとめる 予習：食と運動の関係について調べる</p> <p>6 健康・体力づくりと食生活について 食生活と健康・体力づくりの関係について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考に健康的な食生活の実践方法についてまとめる 予習：日本のスポーツ振興の現状について調べる</p> <p>7 日本のスポーツ振興の現状と課題 統計データからスポーツ振興の現状と課題について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にスポーツ振興の現状と課題についてまとめる 予習：国のスポーツ振興策について調べる</p> <p>8 日本のスポーツ振興策について スポーツ基本法、スポーツ基本計画について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にスポーツ基本法、スポーツ基本計画のポイントをまとめる 予習：オリンピックなどのトップアスリートの活躍について調べる</p> <p>9 トップアスリートのパフォーマンスとスポーツ科学的視点① スポーツ科学的視点から各競技のトップアスリートのパフォーマンスを理解する①</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にトップアスリートの特徴をまとめる 予習：オリンピックなどのトップアスリートの活躍について調べる</p> <p>10 トップアスリートのパフォーマンスとスポーツ科学的視点② スポーツ科学的視点から各競技のトップアスリートのパフォーマンスを理解する②</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にトップアスリートの特徴をまとめる 予習：オリンピックなどのトップアスリートの活躍について調べる</p> <p>11 トップアスリートのパフォーマンスとスポーツ科学的視点③ スポーツ科学的視点から各競技のトップアスリートのパフォーマンスを理解する③</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にトップアスリートの特徴をまとめる</p>

	<p>予習：オリンピックなどのトップアスリートの活躍について調べる トップアスリートのパフォーマンスとスポーツ科学的視点④ スポーツ科学的視点から各競技のトップアスリートのパフォーマンスを理解する④</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にトップアスリートの特徴をまとめる 予習：スポーツにおける情報戦略について調べる</p> <p>1 3 スポーツにおける情報戦略について① チームスポーツの情報戦略について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考にチームスポーツの情報戦略のポイントについてまとめる 予習：個人競技の情報戦略について調べる</p> <p>1 4 スポーツにおける情報戦略について② 個人競技の情報戦略について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：配付資料を参考に個人競技の情報戦略のポイントをまとめる 予習：1回目の結果を振り返る</p> <p>1 5 運動能力検査の実施と分析 運動能力検査の結果をもとに前期の運動やスポーツへの関わりについて振り返る</p> <p>学習課題 復習：運動やスポーツとのかかわり方を振り返る 予習：これからのスポーツライフについて考える</p> <p>1 6 理想的な運動基準と効果的な実践方法について 生涯にわたるスポーツライフの実現に向けた計画の立て方について学ぶ</p> <p>学習課題 復習：現実的な計画を作成し実践する 予習：</p>
授業形態	演習
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	<p>①する・みる・支える・創るなど人とスポーツの関わりについて説明できるようになる ②健康・体力づくりに果たすスポーツの役割について説明できるようになる ③日本のスポーツ振興の現状を知り、スポーツ基本法、スポーツ振興基本計画について説明できる ④様々なスポーツの科学的視点を知り、トップアスリートのパフォーマンスを理解できるようになる ⑤自らの生活習慣を振り返り、生涯スポーツの考え方を理解できるようになる</p> <p>期末レポート提出による評価（60%） 教養としてスポーツが身についているかどうか評価 小レポート5回（40%） 講義内容をポイントを押さえて理解できているか評価</p>
教科書・参考書	教科書：必要に応じて資料を配布する 参考書：教養としてのスポーツ科学 大修館書店
履修条件	
履修上の注意	
オフィスアワー	授業の前後に教室にて質問を受け付ける
備考・メッセージ	