

令和3年度 授業計画 (シラバス)

科目名	スポーツ科学 I	科目区分	基礎分野	授業の方法	実技
対象学年	1 学年	単位(時間)	1 (15)	開講時期	1 年前期
担当教員：非常勤講師					
<<科目目標>> スポーツを通して、心身のバランスをとり、自己の健康・体力を保持増進する					
<<成績評価の方法>> 実技試験					
<<使用教材(教科書)及び参考図書>> 随時参考文献提示					
<<授業外における学習方法>> 自己学習					
<<履修に当たっての留意点>> 運動ができる服装：トレーニングウェア、室内運動靴 髪は縛るかまとめること 体育館で授業を行う					
回数	時間数	内 容			教授方法
1	2	実技ガイダンス 卓球・バドミントン・バレーボール			実技
2	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
3	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
4	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
5	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
6	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
7	2	卓球・バドミントン・バレーボール			実技
8	1	バドミントン・バレーボール			実技

令和3年度 授業計画 (シラバス)

科目名	スポーツ科学Ⅱ	科目区分	基礎分野	授業の方法	講義・演習
対象学年	1 学年	単位(時間)	1 (15)	開講時期	1 年後期
担当教員：非常勤講師					
<p>《科目目標》</p> <p>身体運動と健康のかかわりを科学的に理解し、生活に対応する運動のあり方を身につける。「体力について」「体力を測定評価」という2点に着目して授業をすすめる。健康・まず、体力とは何かについて理解することを目的とする。そして、今の自分の体力を測定するとともに自他と比較してどうなのか正しく比較・検討できること(測定→集計→評価)を目的とする。</p>					
<p>《成績評価の方法》</p> <p>定期試験の点数 80%と授業内の活動点 (レポート) 20%で評価する。</p>					
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>教科書は指定せず、授業内で配布するプリントで授業をすすめる。 参考書(購入義務なし) 『スポーツ測定評価学—からだの形と働きを測る』(文化書房博文社) 『新体力テスト—有意義な活用のために』(ぎょうせい)</p>					
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>授業内で説明する。</p>					
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>授業内での演習や作業があるのでできるだけ全出席を目指してください。</p>					
回数	時間数	内 容			教授方法
1	2	体力と健康の概念～健康とは何か？体力とは何か？～			講義
2	2	新体力テストを実施			演習
3	2	新体力テストの結果分析			講義
4	2	持久系運動能力の評価① (vo2max、酸素摂取量、RMR、基礎代謝量)			講義
5	2	持久系運動能力の評価② (Met、Ex)			講義
6	2	持久系運動能力の評価 (計算問題)			演習
7	2	測定実習 (歩行・走行パフォーマンスの計測)			演習
8	1	まとめ、復習			講義