

立命館大学 オンラインシラバス / Ritsumeikan University Online Syllabus

科目名・クラス / Course title, Class	開講期間 / Term	曜日・時限(*1) / Day of the week, Period	単位数 / Credit	担当者名 / Instructor
スポーツ健康科学 (V)	後期	後期 水 3(5-6)時限	2	田畑 泉
Sport and Health Science (V)	Fall	Fall WED 3(5-6)Period		TABATA IZUMI

*1:時限は「文社系(理系)」で表記しています。

*1:Period number outside the brackets is that for arts and social science students and within the brackets is that for science students.

授業の概要と方法 / Course Outline and Method		
ヒトが身体を動かし、使う行為である身体活動・運動・スポーツは、それぞれ固有の価値を持っている。一方、生活の質や医療費に大きな影響を与える糖尿病などの生活習慣病の予防に有効という身体活動・運動・スポーツの二次的価値もある。このような理由から、より高いスポーツパフォーマンスを得るための研究や、より適切に身体活動・運動・スポーツによる健康を得るために研究が行われてきた。オリンピックのようなスポーツの競技力を高めるためにも、生活習慣病発症予防のためにも、より多くの国民が身体活動・運動・スポーツをより深く理解することが、将来の日本には求められている。本授業では、国民に身体活動・運動・スポーツの科学を指導・普及することのできる人材を輩出するべく、スポーツ健康科学という広い分野のエッセンスを紹介し、本学における4年間の“スポーツ健康科学”の習得の導入を目的とする。		
受講生の到達目標 / Student Attainment Objectives		
①身体活動・運動・スポーツ・健康及びスポーツ健康科学の概要を理解できる ②スポーツの競技力向上のためのトレーニングに関する基礎理論を理解できる ③身体活動量・運動量と健康、特に生活習慣病発症との関係を理解できる ④競技に関連する体力と健康に関連する体力について理解できる		
事前に履修しておくことが望まれる科目 / Recommended Preparatory Course		
授業スケジュール / Course Schedule		
テーマ / Theme		
キーワード・文献・補足事項等 / Keyword, References and Supplementary Information		
第1回：講義の導入、進め方の説明 【キーワード・文献・補足事項等】身体活動・運動・スポーツ・健康の定義 第2回：身体を動かす仕組み① 【キーワード・文献・補足事項等】身体活動の物理的基礎（作用反作用の法則）、神経系による身体活動の制御（運動神経）、筋力発揮法（等尺性、等張性、等速性筋活動） 第3回：身体を動かす仕組み② 【キーワード・文献・補足事項等】エネルギー供給系（有酸素性エネルギー供給機構）最大酸素摂取量 第4回：身体を動かす仕組み③ 【キーワード・文献・補足事項等】エネルギー供給系（無酸素性エネルギー供給機構）最大酸素借 第5回：スポーツパフォーマンス向上法① 【キーワード・文献・補足事項等】最大酸素摂取量、最大酸素借を高めるためのトレーニング 第6回：スポーツパフォーマンス向上法② 【キーワード・文献・補足事項等】スポーツ選手の適切な食事 第7回：スポーツパフォーマンスと性差 【キーワード・文献・補足事項等】持久性の性差、ハイパワーのパフォーマンスの性差 第8回：身体の発育と発達とスポーツパフォーマンス、スポーツパフォーマンスに対する遺伝子の影響 【キーワード・文献・補足事項等】スポーツパフォーマンスと発育発達・遺伝 第9回：スポーツマネージメント 【キーワード・文献・補足事項等】スポーツ振興 第10回：健康づくりのための施策 【キーワード・文献・補足事項等】生活習慣病予防に関する運動施策、健康日本21 第11回：生活習慣病と身体活動・運動・体力 【キーワード・文献・補足事項等】運動疫学 第12回：健康づくりのための運動ガイドライン① 【キーワード・文献・補足事項等】健康づくりのための身体活動基準2013 第13回：健康づくりのための運動ガイドライン② 【キーワード・文献・補足事項等】健康づくりのための身体活動運動指針2013（アクティブガイド） 第14回：健康づくりのための他の分野のガイドライン 【キーワード・文献・補足事項等】日本人の食事摂取基準、休養指針、睡眠指針 第15回：身体活動・運動・スポーツによる生活習慣病予防のメカニズム 【キーワード・文献・補足事項等】トレーニングによる機能向上の分子生物学的機序		
授業外学習の指示 / Recommendations for Private Study		
成績評価方法 / Grade Evaluation Method		
種別 / Kind	割合 / Percentage	評価基準等 / Grading Criteria etc.
定期試験(筆記) / End of Semester Examination	70 %	今後、4年かけて習得するスポーツ健康科学部の広い学びの“さわり”の部分を網羅的に理解できているかで評価する。

レポート試験 / Report Examination (統一締切日を締切とするレポート) (A report to be submitted by the standard deadline)	0 %	
上記以外の試験・レポート、平常点評価 Exams and/or Reports other than those stated above, and Continuous Assessment	30 %	出欠回数、授業中の発表、質疑応答、レポートなど。
備考 / Note		
受講および研究に関するアドバイス / Advice to Students on Study and Research Methods		
この科目の履修後に学ぶ専門科目により、スポーツ健康科学の知識をさらに深め、これらの科学的根拠を実践へ応用できる力量を身につけてもらいたい。		
教科書 / Textbooks		
書名・著者・出版社・ISBNコード・備考 / Title・Author・Publisher・ISBN Code・Comment		
『健康運動指導士養成講習会テキスト』健康・体力づくり事業財団		
備考 / Note		
参考書 / Reference Books		
備考 / Note		
参考になる WWW ページ / Web Pages for Reference		
授業内外における学生・教員間のコミュニケーションの方法(教員との連絡方法含む) / How to Communicate with the Instructor In and Out of Class(Including Instructor Contact Information)		
学生との直接対話／Talk with Students 「その他」が表示されている場合は、連絡方法の詳細があります。受講登録をしている学生のみ、この授業のmanaba+Rの「授業計画表」ページから詳細が閲覧できます。 If "Other" is displayed in "How to Communicate with the Instructor", students registered to take this course can view details on the instructor's contact information in Course Schedule on the manaba +R website.		
備考 / Other Comments		
拡張項目		