

科目の種類	理科	科目名	運動生理	学 年	3	単位数	2
コ ー ス	スポーツ						
教 科 書	なし						
副 教 材	ワークシート						
<p>科目のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ科学を生物学的知識を基にして、解剖学的・生理学的・力学的に捉えます。</li> <li>・スポーツを具体的・実践的に追求できることを目指します。</li> </ul>							
<p>授業の進め方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2時間連続の授業を行います。</li> <li>理論的な考察と実習・実験からなります。</li> </ul>							
<p>より良く学習を進めるためのアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大学などと同じ90分間の授業展開です。従って、何を行うのか事前に理解し、疑問点や理解を深めておくことが大切です。</li> <li>・気付いたことはノートする習慣を付けると、内容の深いレポートを作成できます。</li> <li>・授業で学んだことを、クラブなど実践の場で活かして、生きた経験として自分に刻んでいくことが大切です。</li> </ul>							
<p>評価方法</p> <p>テストについて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前期期末試験に学力試験を実施します。</li> <li>2. 後期は課題に沿った卒業論文を作成します。</li> <li>3. 前期は、平常点と学力試験による評価を行います。</li> <li>4. 後期は、前期の評価と後期卒業論文の評価に年間の平常点を加味して総合的な評価を行います。</li> </ol> <hr/> <p>平常点について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ワークシートの完成度（授業ではワークシートを用います）</li> <li>2. 授業に臨む姿勢</li> <li>3. 出席状況</li> <li>4. 科目で学んだ内容の実践</li> </ol>							

学期	学 習 単 元	学 習 の 内 容 と ね ら い
前 期	1．動作の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツにおける巧みな動作を科学的に理解します。</li> <li>・ パワフルな動作を生むバイオメカニクスを理解します。</li> <li>・ 上達におけるサイコロジカルな側面を理解します。</li> </ul>
	2．体力の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋肉を解剖学的・生理学的に理解します。</li> <li>・ 最大酸素摂取量を理解します。</li> <li>・ 体力とは何か「体力を定義」します。</li> <li>・ 体力向上のためのトレーニングメニューを計画します。</li> <li>・ スポーツと脳の関係を理解します。</li> </ul>
	テストは実施しません	
後 期	3．トレーニングの理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ランニングとトレーニングについて解剖学的・生理学的に理解します。</li> <li>・ 体型や種目によるトレーニングの違いを理解します。</li> <li>・ 筋力トレーニングの技術を解剖学的・生理学的に理解します。</li> <li>・ スポーツ障害について理解します。</li> </ul>
	第 2 回 定 期 考 査	
	4．スポーツを生理学的に理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 疲労とは何か？を理解します。</li> <li>・ 疲労回復を生理学的に理解します。</li> <li>・ 脂肪とアスリート関係を学び、ダイエットを生理学的に理解します。</li> <li>・ スタミナアップを生理学的に理解します。</li> <li>・ パワーアップを生理学的に理解します。</li> </ul>
後 期	テストは実施しません	
	5．研究論文	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各人に課題を与え、これについて実践データを取ったり、調べたりして得られた結論を考察した論文を作成します。</li> </ul>
	テストは実施しません 卒業研究論文提出	
第 5 回 定 期 考 査		

