

科目名	スポーツ科学概論	科目分類	■専門科目群 □総合科目群		
			経済学科	□必修 ■選択	
				□必修 □選択	
英文表記	Introduction to Sports Science	開講年次	■1年 □2年 □3年 □4年		
		開講期間	■前期 □後期 □通年 □集中		
ふりがな	なかざわ しょう	実務家教員担当科目		修得単位	2単位
担当者名	中澤 翔	実施方法	■対面のみ □遠隔のみ □対面・遠隔併用		
授業のテーマ	競技力向上、健康増進を目的とした、スポーツ科学（スポーツ生理学、スポーツバイオメカニクス、スポーツ栄養学、スポーツ心理学、スポーツ医学など）に関する知見を学ぶ。				
到達目標	・スポーツ科学に関する幅広い知見を得る。 ・スポーツ科学を活用した測定評価手法を理解している。 ・競技力向上や健康増進を図るだけでなく、チームマネジメントやコーチングのスキルも高める。				
授業概要	スポーツ科学（スポーツ生理学、スポーツバイオメカニクス、スポーツ栄養学、スポーツ心理学、スポーツ医学など）に関する様々な知見を学ぶ。競技力向上、健康増進に向けた研究論文やスポーツ科学の活用事例について紹介する。				
授業計画					
第1回	授業ガイダンス：スポーツ科学を学ぶ意義・活用事例、アスリートサポートの事例紹介				
第2回	トレーニングの概念：体力の概念、休養の重要性、トレーニングの原則				
第3回	スポーツ生理学：運動と筋線維タイプ、筋収縮と筋力、トレーニングによる生理学的応答				
第4回	トレーニングの種類（1）：持久性トレーニングの種類・方法				
第5回	トレーニングの種類（2）：筋力トレーニングの種類・方法				
第6回	トレーニング負荷の評価：内的負荷と外的負荷、トレーニング負荷の評価方法				
第7回	体力テスト：生理学的能力・競技力を推定する体力テストの実施方法				
第8回	テーパリング：試合前におけるトレーニング量・強度の設定、年間トレーニングプランの作成				
第9回	コンディショニング・リカバリー：体調管理・体調チェックの方法、睡眠の重要性				
第10回	特殊環境下でのトレーニング：暑熱・寒冷対策、ウォーミングアップの方法				
第11回	スポーツ栄養学：アスリートの栄養摂取、貧血予防、ビタミン・脂肪酸に関する研究紹介				
第12回	スポーツ心理学：試合における心理状態、アスリートの事例紹介、心理検査				
第13回	スポーツバイオメカニクス：トップアスリートの動作分析、事例データの紹介、映像撮影による解析				
第14回	スポーツ医学：内科的メディカルチェック、整形外科的メディカルチェックの方法				
第15回	まとめ				
第16回	定期試験				
授業時間外の学習	スポーツ科学に関する著書や研究論文を読む（推薦図書・論文を授業中に紹介する）。				
履修条件 受講のルール	パソコン持参を指示する場合がある。				
テキスト	授業中に配布する。				
参考文献・資料	『大学体育・スポーツ学への招待（ナップ）』、『大学体育・スポーツ学への招待ワークブック（ナップ）』				
成績評価の方法	筆記試験、受講態度、課題を総合的に評価する。総合評価は、筆記試験 60%、受講態度 20%、課題 20%とする。 ※出席回数が規定に満たなかった場合及び授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は試験を受けることができません。				
オフィスアワー	水曜日 8：30～10：00、金曜日 10:40～11:30				

成績評価基準	秀(100～90 点)、優(89～80 点)、良(79～70 点)、可(69～60 点)、不可(59 点以下)
実務経験及び 実務を活かした 授業内容	
学生への メッセージ	様々なスポーツ科学の知見を学び、「競技力の向上」、「健康の増進」につなげていきましょう。スポーツ科学に関する最新の研究論文についても紹介していきます。