

科目名	スポーツ科学論	科目分類	■専門科目群 □総合科目群		
			経済学部	□必修 ■選択	
				□必修 □選択	
英文表記	Sports Science Theory	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	コーチング現場で活用できるスポーツ科学（スポーツ生理学、スポーツ栄養学、スポーツ心理学、スポーツ医学など）に関する知見を幅広く学ぶ。				
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 ・スポーツ科学を学び、競技力向上を図るとともにコーチングのスキルも高める				
授業概要	コーチング現場で活用できるスポーツ科学（スポーツ生理学、スポーツ栄養学、スポーツ心理学、スポーツ医学など）に関する知見を幅広く学ぶ。テキストの内容を進めながら、自身が指導者になった際にスポーツ科学を利活用できるようにするための知見を得る。				
授業計画					
第1回	授業ガイダンス 授業の説明、スポーツ科学を学ぶ意義・活用事例の紹介、スポーツ科学を活用したコーチング・アスリートサポートの事例紹介				
第2回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系① スポーツトレーニングサイクル、スポーツパフォーマンス構造論（テキスト pp. 132-134）、トレーニング計画論（テキスト pp. 139-142）				
第3回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系② トレーニングアセスメント（テキスト pp. 142-152）				
第4回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系③ トレーニングと休養のバランス（テキスト pp. 152-155）、トレーニング負荷・コンディションの評価、睡眠の重要性				
第5回	体力のトレーニング① 身体のしくみと動き（テキスト pp. 156-168）				
第6回	体力のトレーニング② 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給（テキスト pp. 168-176）				
第7回	体力のトレーニング③ 体力を構成する要素の体系、体力トレーニングの原理・原則、トレーニングの種類（テキスト pp. 176-191）				
第8回	体力のトレーニング④ トレーニングと有酸素性能力の関係				
第9回	スキルトレーニング スキルとスポーツ技術・技能、スキルトレーニングの特性、スキルトレーニングの時期、スキルトレーニングの手段・方法、スキル向上のメカニズム、スキルトレーニングの効果（テキスト pp. 192-197）				
第10回	心のトレーニング 行動としてのスポーツ、スポーツにおける動機づけ（テキスト pp. 203-211）				
第11回	スポーツと栄養 5大栄養素の役割と特徴（テキスト pp. 239-243）、基本の食事（テキスト pp. 247-249）				
第12回	スポーツに関する医学的知識① スポーツと健康、アスリートの健康管理、アスリートの内科的障害と対策（テキスト pp. 262-276）				

第 13 回	スポーツに関する医学的知識② 女性アスリートの障害と対策、スポーツによる精神障害と対策、外傷・障害の予防（テキスト pp. 276-292）
第 14 回	スポーツに関する医学的知識③ コンディショニングの手法、救急処置（救急蘇生法）、救急処置（外科的応急処置） （テキスト pp. 292-310）
第 15 回	アンチ・ドーピング：アンチ・ドーピングとは、歴史、世界・日本アンチ・ドーピング機構、世界アンチ・ドーピング規程・我が国の対応、国内のアンチ・ドーピング教育、啓発活動、ドーピングコントロールと検査、結果管理、制裁、上訴、禁止薬物と TUE、スポーツ指導者の役割（テキスト pp. 311-319）
第 16 回	定期試験
授業時間外の学習	『リファレンスブック（公益財団法人 日本スポーツ協会）』による予習・復習を行う。
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	『リファレンスブック（公益財団法人 日本スポーツ協会）』
参考文献・資料	
成績評価の方法	総合評価：筆記試験 60%、受講態度 20%、レポート課題 20% ※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	月曜日：9:00-12:00
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	