

授業科目名	【G】 【EF】	教養演習Ⅰ・Ⅱ 教養演習Ⅰ・Ⅱ	区分 選択必修	開講年次	【G】2 【EF】2	単位数	【G】2 【EF】2
科目区分	基本科目						
授業形態	対面授業						
担当形態	単独	【G】 【EF】					
施行規則に定める科目区分又は事項等							
サブタイトル	健康体力科学と身体運動トレーニング			担当者	酒本 夏輝		
授業概要	概要	運動生理学の基礎理論・実験・実習を通して運動と生理機能の関係を学ぶ。 また近年注目されている運動生理学の基礎理論・実験を通して運動と精神機能の関係を多角的に学ぶ。 本演習では受講者の興味・関心に沿って研究テーマを設定し、文献研究、問題提起、実験、解析、結果の考察を行い、研究内容の発表・討論という研究活動に触れる。					
	到達目標	運動生理学に関するテーマを題材とし、主体的に調べたことを基に論理的に考え、それを他者に分かりやすく伝え、議論するための基礎を修得する。					
履修条件	履修の前提条件として、履修意欲があり、グループ内において、主体的に学ぼうとする姿勢のある者とする。 また教養講義(運動生理学)、教養講義(人体の構造と機能)、教養演習Ⅰ(野外実習)、教養演習Ⅱ(シーズンスポーツ)の単位取得者を優先とする。 スポーツ場面における現在の課題、未知の問題に対して、実験的に検証することへ意欲的に取り組むことができる者。						
ディプロマ・ポリシーとの関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①	- (当てはまらない)					
	DP(ディプロマ・ポリシー)②	◎ (よく当てはまる)					
	DP(ディプロマ・ポリシー)③	◎ (よく当てはまる)					
他科目との関連性	教養講義(運動生理学)、教養講義(人体の構造と機能)、身体のメカニズムとスポーツ						
教科書	必要に応じて資料等を配布する。						
参考書	「スポーツ現場に生かす運動生理・生化学 体育・スポーツ・健康科学テキストブックシリーズ」 樋口満(編著), 市村出版, 2011年						
評価方法	授業への参加意欲、態度、貢献度(30%)、授業内課題(70%)として総合的に評価する。						
フィードバック方法(※)	授業内において、課題等への取り組みや改善点を適宜フィードバックする。						
評価基準	参加意欲、授業態度、貢献度、授業内課題に基づき、授業内容について、概略を理解できた者については「C」とし、概略に基づき実践できた者については「B」、さらに、概略や周辺領域の知識に基づいて、独創的もしくはより質の高い実践方法を表現出来た者については「A」または「S」とする。授業内容についての理解自体が不十分な者については、その程度に応じて「D」または「E」とする。なお、評価不能の場合には、「F」とする。						
その他	・受講者の興味・関心に合わせて授業内容を一部変更する場合がある。 ・授業に対する質問等がある場合は、n.sakemoto@seiwa-univ.ac.jpまで連絡すること。						

授業 科目名	【G】	教養演習Ⅰ・Ⅱ	区 分	開講年次	【G】2	単位数	【G】2
	【EF】	教養演習Ⅰ・Ⅱ	選択必修		【EF】2		【EF】2
授業内容	第1回:オリエンテーション(演習の概要説明)						
	第2回～第3回:新体カテストの実施①						
	第4回～第6回:新体カテスト結果の考察・発表①						
	第7回～第8回:運動生理学の基礎理論Ⅰ(習慣的運動および身体運動トレーニングと生理機能)						
	第9回～第10回:運動生理学の基礎理論Ⅱ(一過性運動および身体運動トレーニングと生理機能)						
	第11回～第14回:運動生理学に基づくトレーニング実践(有酸素系, 解糖系, ATP-CP系トレーニング)						
	第15回:前半の振り返りとまとめ						
	第16回～第17回:新体カテストの実施②						
	第18回～第20回:新体カテスト結果の考察・発表②						
	第21回～第22回:運動生理学を現場に生かす～応用理論Ⅰ(知覚運動パフォーマンス)						
	第23回～第24回:運動生理学を現場に生かす～応用理論Ⅱ(心理と運動パフォーマンス)						
	第25回:トレーニング指導理論、トレーニング計画書の作成						
	第26回～第29回:トレーニング指導実践						
	第30回:後半の振り返りとまとめ						
	予習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・健康体力科学と身体運動トレーニングの関連を検索。 ・最近のトピックについて情報を獲得する。 ・授業毎の予習時間は、90分程度を目安としてください。 					
復習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・本演習で得た知識や方法が実際のスポーツや運動トレーニングにどのように活かすことができるのか考えをまとめる。 ・授業毎の復習時間は、90分程度を目安としてください。 						