

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		
		選択必修						
科目区分	基本科目							
授業形態	対面授業							
担当形態	単 独							
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。中でも、本演習ではフィジカルテストを学生相互の連携のもと準備・測定を行い、正しい測定を行えるように方法論を学ぶ。収集されたデータから特に筋骨格系の働きを検討する。						
	【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「身体のメカニズムとスポーツ」および「教養講義(運動生理学)」、「教養講義(人体の構造と機能)」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。							
アクティブラーニングの方法	【－】	事前学習型	【－】	反転授業	【○】	調査学習	【－】	フィールドワーク
	【○】	双方向アンケート	【○】	グループワーク	【○】	対話・議論型授業	【○】	ロールプレイ
	【○】	プレゼンテーション	【－】	模擬授業	【－】	PBL	【○】	その他
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)						
	DP(ディプロマ・ポリシー)④	－ (当てはまらない)						
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。							

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
		選択必修				
授業内容	<p>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：フィジカルテストの実施①【AL】 第4回～第6回：フィジカルテスト結果の考察・発表①【AL】 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）【AL】 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）【AL】 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）【AL】 第15回：前半の振り返りとまとめ 第16回～第17回：フィジカルテストの実施②【AL】 第18回～第20回：フィジカルテスト結果の考察・発表②【AL】 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）【AL】 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）【AL】 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【AL】 第26回～第29回：トレーニング指導実践【AL】 第30回：後半の振り返りとまとめ</p> <p><アクティブ・ラーニング> 本演習では、フィジカルテストの実施に際し学生相互の連携のもと準備・測定を行う。正しい測定を行えるように方法論を学び、測定者及び実施者の両方の立場から実践的学習を行う。 また、フィジカルテストの測定結果の分析やプレゼンテーションでは、グループワークを行いそれぞれの知見を寄せ合い、発表資料を作成及びプレゼンテーションを実施する。 トレーニング指導実践では、グループ及びペアを構成し、テーマに沿ったトレーニングを考案し、実際に学生同士で指導を行う。 以上のように演習の中では、学生同士で活発な意見交換等を通して学習を展開していく。</p>					
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。 					
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>※Gカリ：【Ⅰは選択必修(A)・Ⅱは選択必修(B)】</p>					