

授業科目名	保健体育 I	※必修	開講年次	1	単位数	2
科目区分	保健体育科目／免許法施行規則第 66 条の 6 に定める科目					
サブタイトル	スポーツ科学		担当者	谷木 龍男		
講義概要	<p>【概要】 体育・スポーツ科学について、スポーツ史、スポーツ栄養学、スポーツ医学、スポーツトレーニングを中心に、講義や事例紹介などを通して理解を深める</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ史を概観できる 2. アスリートの必要栄養摂取量及び方法を説明できる 3. 急性及び慢性の疾病の原因、機序及びその対処方法について説明できる 4. スポーツトレーニングの原理・原則を説明できる 					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育・スポーツ科学に強い関心を持つもの 2. 現役アスリート、及び将来、スポーツ指導者を希望するものが望ましい 					
教科書・参考書	<p>【教科書】・教養としてのスポーツ科学 早稲田大学スポーツ科学部編 大修館書店</p> <p>【参考書】・授業ごとに指定する。</p>					
授業回数	内容					
1	オリエンテーション					
2	スポーツ史 1 (ギリシア・ローマ時代)					
3	スポーツ史 2 (中世・近代)					
4	スポーツ史 3 (現代)					
5	スポーツ史 4 (剣道, 柔道, 野球, ソフトボールの歴史)					
6	スポーツ栄養学 1 (5 大栄養素)					
7	スポーツ栄養学 2 (たんぱく質摂取)					
8	スポーツ栄養学 3 (熱中症と水分補給)					
9	スポーツ医学 1 (急性症状と RICE)					
10	スポーツ医学 2 (慢性症状, 燃え尽き症候群)					
11	スポーツ医学 3 (障害からの復帰, リハビリテーション)					
12	スポーツトレーニング 1 (トレーニングの原理・原則)					
13	スポーツトレーニング 2 (トレーニングの種類と実践)					
14	スポーツトレーニング 3 (スポーツ別トレーニング)					
15	総括					
評価方法	出席状況 30%, レポート 30%, 定期考査 40%					
評価基準	<p>A: 欠席 3 回以下, レポート 12 回以上, 定期考査 60 点以上, 総合点 80 点以上</p> <p>B: 欠席 5 回以下, レポート 10 回以上, 定期考査 50 点以上, 総合点 70 点以上</p> <p>C: 欠席 5 回以下, レポート 5 回以上, 定期考査 40 点以上, 総合点 60 点以上</p> <p>D: 上記の条件の該当しない者</p>					
その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清和大学受講心得に反して授業を妨げる場合は即刻退室を命じ、以降の受講を認めない 2. 上記の予定は変更する場合もある <p>※D・Eカリキュラム(スポーツ法)コース以外の学生は選択科目</p>					