

授業 科目名	【G】	教養演習Ⅰ・Ⅱ U	区 分	開講年次	【G】2	単位数	【G】2+2	
	【H】	教養演習Ⅰ・Ⅱ U			【H】2		【H】2+2	
	【I】	教養演習Ⅰ・Ⅱ U	選 択 必 修		【I】2		【I】2+2	
科目区分	基本科目							
授業形態	対面開講							
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	身体運動・健康科学 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、他者に分かりやすく伝え、議論することの基礎を修得する。						
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」の単位取得を前提とし、「教養講義（運動生理学）」と「教養講義（人体の構造と機能）」のいずれか（または、どちらも）を履修したものを優先とする。 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	身体のメカニズムとスポーツ、教養講義（運動生理学）、教養講義（人体の構造と機能）							
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について適宜フィードバックを実施する。							
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 U	区 分	開講年次	【 G 】 2	単位数	【 G 】 2+2
	【 H 】	教養演習 I ・ II U	選 択 必 修		【 H 】 2		【 H 】 2+2
	【 I 】	教養演習 I ・ II U			【 I 】 2		【 I 】 2+2
授業内容	<p>第1回：オリエンテーション、成績評価について、フィジカルテストの実施方法の説明 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・関心および進捗状況に応じ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・H・I加：【Iは選択必修（A）・IIは選択必修（B）】</p>						