

## 授業科目と授業内容

科目群	授業科目	授業形態	内 容	単位
自己の競技力向上	スポーツ栄養学	講	スポーツ栄養学の基礎的理解とアスリートとしての食事や栄養に関する自己管理能力を身につける。	2
	スポーツ心理学	講	スポーツ心理学の基礎知識の修得とスポーツ競技場面で生起する影響を理解する。また、スポーツ場面で起こる心理的な問題に対処する能力をつける。	2
	トレーニング論	講	スポーツ科学に基づく基本的なトレーニング理論を理解するとともに、トレーニングプログラムを構築する能力を身につける。	2
	スポーツ医科学論	講	アスリートの健康管理、スポーツ障害とその対応、アスレティック・リハビリテーション、アンチドーピングなどの基礎的知識を理解する。	2
	バイオメカニクス	講	身体の構造と機能を理解し、実際のスポーツ動作をバイオメカニクスの観点から分析する能力を身につける。また、自ら行うスポーツ動作やトレーニングの知識として活用し、スポーツ指導に応用するための基礎力をつける。	2
	スポーツ生理学	講	スポーツ生理学の基礎的な理解と、運動時に起こる身体の変化のメカニズムについて理解する。	2
	救急処置法	講	救命救急に関する基本的な知識と処置を理解するとともに一般的な救命救急処置方法を身につける。	2
	トレーニング実習	実	レジスタンストレーニング及び各種トレーニングの実習を通して各種トレーニング方法の実践力を高める。	1
	テーピング実習	実	テーピング・マッサージの基礎的理論と実践力を身につける。	1
	個人スポーツ実技 [体づくり運動]	実	各種の運動の効果や目的の理解、各種の運動の仕方の習得 スポーツや日常生活への活用（ストレッチング、体づくりなどの）などの実践力を身につける。	1
自己の競技力向上	スポーツ健康論	講	スポーツ（身体活動）と健康の関わりを正しく理解するとともに、健康のためにスポーツ（身体活動）を生活に取り入れることの重要性を学ぶ。また、健康のためにはどのようなスポーツ（身体活動）をどのように生活に取り入れるとよいかを学ぶ。	2
	スポーツ運動学	講	スポーツ運動に関する諸問題を理解し、スポーツ運動学の研究方法、研究課題を理解する。	2
	専門実技演習Ⅰ	演	専門種目の担当教員の指導のもと、自らが体力や競技力向上のためのトレーニング計画を立案・実施・評価し、改善していくことをねらいとする演習形式の授業。練習計画・実践・評価Ⅰの作成。	2
	専門実技演習Ⅱ	演	専門種目の担当教員の指導のもと、自らが体力や競技力向上のためのトレーニング計画を立案・実施・評価し、改善していくことをねらいとする演習形式の授業。練習計画・実践・評価Ⅱの作成。	2

	専門実技演習Ⅲ	演	専門種目の担当教員の指導のもと、自らが体力や競技力向上のためのトレーニング計画を立案・実施・評価し、改善していくことをねらいとする演習形式の授業。練習計画・実践・評価Ⅲの作成。	2
他者への支援	スポーツ指導論	講	スポーツ指導における現状把握と基礎的な理論を理解する。また、発育と発達に即した指導法について学習し理解する。	2
	コーチング論	講	指導者の基本となるコーチング理論を理解するとともに指導の実践力を養う。	2
	スポーツ自然科学関係題目 [コーチング演習]	演	コーチングの具体的計画、実践、評価について学び、実践力を養う。	2
	専門実技（各種目）	実	実技能力の向上と実技を通して練習方法や指導法を学ぶ。	～3
地域貢献	スポーツ社会学	講	スポーツの社会的機能について理解するとともに、スポーツクラブのつくり方と運営について理解する。	2
	生涯スポーツ論	講	総合型地域スポーツクラブ、スポーツ教室について理解する。	2
	スポーツ指導演習	演	専門とする実技の指導実践を行うために、対象や活動内容に応じた指導計画を立て、現場において実践し、その能力を身につける。地域スポーツの指導、スポーツ教室開催等。指導の準備・計画書の作成と実践。	2

※授業形態の「講」は講義、「実」実習又は実技、「演」は演習です。