

タイトル「**2023年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**(共通)**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1204		
科目名	スポーツ講義		
担当教員	梅下 新介		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	火 2		
講義室	1207	単位区分	必
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード:学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 D P 1-D 〔市民的素養・市民的教養〕市民的素養と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、健康教育を視野に知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 D P 2-B 自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢 自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■ C Rコード:学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 D 1市民的素養と参加（70%） B 1自己啓発（30%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージとの対応 2 進期～3 発展期		
科目概要・キーワード	本授業では、運動と健康の関わりについて科学的成果と具体的事例を用いて解説します。授業形態は講義形式により、オンライン（オンデマンド型・ライブ配信型）にて行います。木曜日・3時限に授業動画配信及び課題等を提示します。 キーワード 健康、生活習慣、運動		
授業の趣旨	■副題 日常生活に積極的に健康を取り入れることがアスリートや学生生活において必要不可欠であることを理解できるようになりましょう。 ■授業の目的 そのために必要とされる予防可能な死亡の危険因子を比較評価することができ、成人死亡の主要な決定因子とされる喫煙、高血圧、運動不足について適切な対応ができるようになることを目的としています。 ■授業のポイント スポーツ科学の基盤となる運動について、正しい知識を習得し、健康に対する意識を高め、そのための方法論を正しく説明することができることが重要です。		
総合到達目標	■これまでの保健の知識と違い、一般市民として社会的な地位が備わることを意識し、健康教育の視点から健康と運動の基本的な知識や実践方法を確実に習得する。 ・基本的な身体の理（ことわり）を学び、ヒトの成り立ちや発達、さらに発育や成長を理解できる。（第2回、3回） ・運動の学習や制御から、身のこなしや動作の習得を理解できる。（第8回） ・臓器や組織の生理学的な役割や病態なども理解できる。（第4回、5回、6回、7回） ・それらを自身の日常生活や競技スポーツ等において実践・応用することができる。（第10回、11回、12回、13回）		

成績評価方法	■授業参加態度（５０％） 適応ルーブリックD１ B１ （評価の観点）毎回の授業参加をいっているか。 （フィードバック方法）ポータル上にて出席管理を行います。 ■理解度確認テスト２回（５０％） 適応ルーブリック：D１ B１ （評価の観点）授業内容を踏まえ、収集した情報をもとに授業内に振り返りを行い、知識の整理ができていっているか。 （フィードバック方法）後日、授業またはポータルにて総評します。	
履修条件	特にありません。	
履修上の注意点	専門科目のスポーツ生理学の基礎（SSCS2309）、スポーツ医学の基礎（SSCS2310）ならびに機能解剖学の基礎（SSCS2311）を学ぶためにも重要な必修科目です。	
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび授業の進め方の説明） ②授業概要 授業の進め方や評価について説明を行う（B1）。また、授業の概要やその方法を学習し、社会生活に当てはめて考える（D1）。 ③予習 （１２０分）シラバスの内容を理解しておく。 ④復習 （１２０分）授業内容の観点をまとめておく。
	2	①授業テーマ 健康と運動 ②授業概要 それぞれが運動と健康をテーマに話題を持ち合い（B1）、健康のために運動がなぜ必要かを学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）健康の定義（WHO）について調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	3	①授業テーマ 環境と健康 ②授業概要 気候変動などサステナビリティを理解し（B1）、環境及び環境の変化が健康に与える影響を学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）現代社会の環境の変化と健康について調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	4	①授業テーマ 生活習慣病 ②授業概要 非感染性疾患（NCD）と生活習慣について考え（B1）、生活習慣が健康に与える影響について学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）生活習慣病について調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	5	①授業テーマ 健康と飲酒 ②授業概要 飲酒が心身に与える有害な影響について理解し（B1）、飲酒が健康に与える影響について学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）飲酒が心身に与える影響について調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	6	①授業テーマ 健康と喫煙 ②授業概要 喫煙がスポーツに及ぼす影響について理解し（B1）、我が国は先進国の中で喫煙者が多く、喫煙が健康に与える影響について学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）日本人の喫煙率や喫煙による心身への影響について調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	7	①授業テーマ 健康と栄養 ②授業内容 スポーツという特殊環境下における各栄養素の役割を理解し（B1）、食習慣が健康に与える影響について学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）運動・スポーツと栄養が健康維持・増進に密接な関係にあることについて調べておく。 ④復習 （１２０分）授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントまとめておく。
	8	①授業テーマ エネルギー摂取と消費（肥満） ②授業概要 健康支援・健康づくりのための栄養について理解し（B1）、運動による肥満の解消や健康生活の観点から消費カロリーと摂取カロリーが健康に与える影響について学習する（D1）。 ③予習 （１２０分）自身の消費カロリーと摂取カロリーについて調べておく。

	④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントをもとめておく。
9	①授業テーマ 理解度確認① ②授業概要 生活習慣による心身への影響の振り返り (B1)と、どのようなスポーツ・健康活動が有効かについて理解度確認テスト①をおこなう (D1)。 ③予習 (120分) これまでに学んだ内容の総復習をしておく。 ④復習 (120分) これまでの知識により筋の代謝やエネルギー消費についてさらに理解を深められるように、これまでの授業資料から確認しておく。
10	①授業テーマ 体力と体力診断 ②授業概要 性・年代別 (17歳まで、18歳から64歳、65歳以上) の体力の分布を理解し (B1)、自身に必要な体力と体力の診断方法について学習する (D1)。 ③予習 (120分) 体力要素についてその変遷や歴史について調べておく。 ④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントをもとめておく。
11	①授業テーマ 筋の種類と構造 ②授業概要 担当者の実務経験を踏まえて、骨格筋を中心にその役割と機能について理解し (B1)、具体的に身体を動かす筋の動きや制御について学習する (D1)。 ③予習 (120分) 筋の種類・構造について調べておく。 ④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントをもとめておく。
12	①授業テーマ 体力トレーニング ②授業概要 担当者の実務経験を踏まえて、体力・スポーツに関する国民の意識がどのようなものかを把握し (B1)、今後の施策の理解と具体的な体力向上のためのトレーニングの基礎を学習する (D1)。 ③予習 (120分) 効果的な体力トレーニングについて調べておく。 ④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントをもとめておく。
13	①授業テーマ スポーツ障害と応急処置 ②授業概要 担当者の実務経験を踏まえて、体育・スポーツ施設にて起こり得る緊急時の救急処置について理解し (B1)、スポーツにおける障害と応急処置 (R I C E) の方法について学習する (D1)。 ③予習 (120分) スポーツ障害について調べておく。 ④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で確認し、課題である授業のポイントをもとめておく。
14	①授業テーマ 理解度確認② ②授業概要 体力診断テストによる「スポーツテスト」の理解と (B1)、体力向上と健康について理解度確認テスト②をおこなう (D1)。 ③予習 (120分) これまでに学んだ内容の総復習をしておく。 ④復習 (120分) これまでの知識により筋の代謝やエネルギー消費についてさらに理解を深められるように、これまでの授業資料から確認しておく。
15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 より健康な生活にとって活発な身体運動が不可欠であることを理解し (B1)、これまでに学習した内容の整理から運動と健康のかかわりについてまとめを行う (D1)。 ③予習 (120分) 理解できなかったことをまとめておく。 ④復習 (120分) 授業内容のスライドをポータル上で再度確認し、運動と健康のかかわりについてまとめる。
関連科目	スポーツ実技 (RMGT/SSCS 1203)
教科書	特にありません。
参考書・参考URL	厚生労働省のホームページ https://www.mhlw.go.jp/index.html の他、適宜授業で参考のweb siteを紹介する。
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 umeshita.shinsuke@nihon-u.ac.jp ■オフィスアワー 開講時に連絡します。
研究比率	

