



タイトル「**2024年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS3607		
科目名	スポーツ生理学演習		
担当教員	松尾 絵梨子		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	木 3		
講義室	1407	単位区分	選
授業形態	演習	単位数	2
科目大分類	専門科目		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
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－E 学識・専門技能 スポーツ生理学分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 D P 3－G 状況把握力・判断力 自らの置かれた状況、及び自己が帰属する集団の内外の状況を的確に把握し、適切に対応することができる。 D P 4－I 理解力・分析力 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ 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グループリック（C R）との関連 E 1 学識と専門技能（40%） G 1 状況把握（30%） I 1 理解・分析と読解（30%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット 能力開発目標ステージとの対応 3 発展期 ～ 4 定着期		
科目概要・キーワード	この演習では「スポーツ生理学の基礎」で学習した内容を踏まえて、これらに関する国内外の研究論文をレビューするとともに、スポーツ実践に適用できる様々な運動生理学的測定を学修し、その知識を実践に活用することができる選手・コーチ・指導者として活躍することを目指します。授業形態は、講義および測定・検査、そこから得られた結果の分析・調査及びプレゼンテーションを中心とした演習形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード 生理学的応答、トレーニング適応、コンディショニング		
授業の趣旨	■副題 スポーツや運動実施時の生理学的応答とその適応について、生理学的測定と分析を通して学修しましょう。 ■授業の目的 生理学的な検査・測定・評価方法について理解しそれらを計画・実行する能力を身に付けることを目的とします。 ■授業のポイント スポーツ生理学の基礎で学んだ内容に基づき、実際に生理学的測定を行い、各種測定の意義、結果の分析方法と解釈について学修します。また、競技特性や性差なども考慮しながらスポーツ実践での活用について考察します。		

総合到達目標	■スポーツ生理学の知識を自身の競技力向上に役立て、また指導者として適切な対応が出来る能力を身に付け、実践に応用できるようになるために、アスリートおよびスポーツ指導者が知っておくべきスポーツ生理学の基礎的知識を修得し、生体の生理学的検査・測定と評価能力を身に付け、スポーツ活動のパフォーマンス向上について自分なりの視点から論ずることができるようになる。 ・生体の運動生理学的な検査・測定と評価の意義について説明できる（第1回、2回、3回）。 ・さまざまな運動生理学的測定の意義・目的、方法、評価、結果の解釈について説明できる（第4、6、8、10、12回）。 ・さまざまな運動生理学的測定や検査の方法とその評価について修得し、実践できる（第5、7、9、11、12回）。 ・生体の生理学的な検査、測定に関する知識を整理し、プレゼンテーションできる（第13～15回）。	
成績評価方法	■リアクションペーパー15回（70%）：適用ルーブリック E1・G1・I1 （評価の観点）授業、実験実習の参加状況やその目的の理解度を評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に解説を行います。 ■プレゼンテーション1回（30%）：適用ルーブリック E1・G1・I1 （評価の観点）授業の内容を踏まえて理論立てて明確に説明できているかを評価します。 （フィードバック方法）授業時間中に講評を行います。	
履修条件	スポーツ生理学の基礎（SSCS2309S）を履修していること。	
履修上の注意点		
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業のテーマや内容、進め方や成績評価方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようになる（E1）。 ③予習(120分) シラバスの内容をよく読み、授業の概要を把握しておく。 ④復習(120分) ガイダンスによって説明された内容について再度シラバスを確認し、自身の専門とする競技に関するスポーツ生理学的特徴について確認しておく。
	2	①授業テーマ スポーツ生理学領域における研究について① ②授業概要 スポーツ生理学に関する国内外の研究動向、文献の収集方法を学び、具体的な測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) スポーツ生理学の基礎の資料を見直し、生理学的な検査・測定について調べておく。 ④復習(120分) 講義内容を見返し、生理学的な検査・測定と評価の目的と意義について確認しておく。
	3	①授業テーマ スポーツ生理学領域における研究について② ②授業概要 スポーツ生理学に関する国内外の研究動向、文献の収集方法を学び、具体的な測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) スポーツ生理学の基礎の資料および前回の授業資料を見直し、生理学的な検査・測定について調べておく。 ④復習(120分) 講義内容を見返し、生理学的な検査・測定と評価の目的と意義について確認しておく。
	4	①授業テーマ 有酸素性能力の測定① ②授業概要 有酸素性能力の測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第2・3回目の授業資料を読みなおすとともに、スポーツ生理学の基礎の授業資料を確認しておく。 ④復習(120分) 授業資料を読み直し、測定時の注意事項についてまとめておく。
	5	①授業テーマ 有酸素性能力の測定② ②授業概要 有酸素性能力の測定を実践し、評価できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第4回目の授業資料を読みなおし、測定手順や測定時の注意事項について確認しておく。 ④復習(120分) 授業を振り返り、有酸素性能力の測定と評価、結果の解釈についてまとめておく。
	6	①授業テーマ 無酸素パワーの測定① ②授業概要 無酸素パワーの測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第2・3回目の授業資料を読みなおすとともに、スポーツ生理学の基礎の授業資料を確認しておく。 ④復習(120分) 授業資料を読み直し、測定時の注意事項についてまとめておく。

	7	①授業テーマ 無酸素パワーの測定② ②授業概要 無酸素パワーの測定を実践し、評価できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第6回目の授業資料を読みなおし、測定手順や測定時の注意事項について確認しておく。 ④復習(120分) 授業を振り返り、無酸素パワーの測定と評価、結果の解釈についてまとめる。
	8	①授業テーマ 血中乳酸濃度の測定① ②授業概要 血中乳酸濃度の測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第2・3回目の授業資料を読みなおすとともに、スポーツ生理学の基礎の授業資料を確認しておく。 ④復習(120分) 授業資料を読み直し、測定時の注意事項についてまとめる。
	9	①授業テーマ 血中乳酸濃度の測定② ②授業概要 血中乳酸濃度の測定を実践し、評価できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第8回目の授業資料を読みなおし、測定手順や測定時の注意事項について確認しておく。 ④復習(120分) 授業を振り返り、血中乳酸濃度の測定と評価、結果の解釈についてまとめる。
	10	①授業テーマ フィールドでの測定（体力測定）① ②授業概要 フィールドでの測定方法とその目的・意義について説明できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第2・3回目の授業資料を読みなおすとともに、スポーツ生理学の基礎の授業資料を確認しておく。 ④復習(120分) 授業資料を読み直し、測定時の注意事項についてまとめる。
	11	①授業テーマ フィールドでの測定（体力測定）② ②授業概要 体力測定を実践し、体力的要素について評価できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第10回目の授業資料を読みなおし、測定手順や測定時の注意事項について確認しておく。 ④復習(120分) 授業を振り返り、体力測定の内容とその評価方法、結果の解釈についてまとめる。
	12	①授業テーマ コンディショニング評価 ②授業概要 コンディショニングに関わる測定の方法とその目的・意義について説明できるようになるとともに、測定を実践し評価できるようになる(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) 第2・3回目の授業資料を読み直すとともに、コンディショニングとは何かを調べ、確認しておく。 ④復習(120分) 授業を振り返り、コンディショニングに関わる測定と評価、結果の解釈についてまとめる。
	13	①授業テーマ 測定データの整理及びプレゼンテーションの準備① ②授業概要 これまでの測定で得られたデータからグループでプレゼンテーション資料の作成・準備を行う(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) グループのプレゼンテーションのためのテーマや対象とする競技について検討し関係する文献・資料を収集しておく。 ④復習(120分) グループのプレゼンテーションのためのさらなる文献・資料を収集する。
	14	①授業テーマ 測定データの整理及びプレゼンテーションの準備② ②授業概要 これまでの測定で得られたデータからグループでプレゼンテーション資料の作成・準備を行う(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) グループのプレゼンテーションのためのテーマや対象とする競技について検討し関係する文献・資料を収集しておく。 ④復習(120分) グループのプレゼンテーションのためのさらなる文献・資料を収集する。
	15	①授業テーマ プレゼンテーションとスポーツ生理学演習のまとめ ②授業概要 プレゼンテーションおよびディスカッションを通して、スポーツ現場で応用できるように準備する(E1, G1, I1)。 ③予習(120分) プレゼンテーションと質疑応答への対策の準備をしておく。 ④復習(120分) スポーツ生理学演習の授業で学習した内容を今後の授業および自身のスポーツ分野に生かせるよう、総合的かつ体系的にまとめる。
関連科目		スポーツ生理学の基礎（SSCS2309S）

教科書	
参考書・参考URL	JATI認定トレーニング指導者テキスト〔理論編〕 日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキストⅠ・Ⅲ 日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト⑤『検査・測定と評価』
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に伝達します。 ■オフィスアワー 開講時に伝達します。
研究比率	

