

2025 年度シラバス

科目分類/Subject Categories			
学部等/Faculty	/工芸科学部/工芸科学部 : /School of Science and Technology/School of Science and Technology	今年度開講/Availability	/有/有 : /Available/Available
学域等/Field	/全学共通科目/全学共通科目 : /Program-wide Subjects/Program-wide Subjects	年次/Year	/1 年次/1 年次 : /1st Year/1st Year
課程等/Program	/実践教養科目/人間教養科目(2023 年度以前入学者) : /Liberal Arts/Liberal Arts(Course for students enrolled before 2023 academic year)	学期/Semester	/後学期/後学期 : /Second term/Second term
分類/Category	//体の科学 : //Science of the Body	曜日時限/Day & Period	/火 1 : /Tue.1

科目情報/Course Information				
時間割番号 /Timetable Number	10122102			
科目番号 /Course Number	10161234			
単位数/Credits	2			
授業形態 /Course Type	講義・演習 : Lecture/Practicum			
クラス/Class	a			
授業科目名 /Course Title	スポーツ科学Ⅱ : Lecture and Seminar on Sports Science II			
担当教員名 / Instructor(s)	/山下 直之/(芳田 哲也)/(道端 明子)/(満石 寿) : YAMASHITA Naoyuki/YOSHIDA Tetsuya/MICHIHATA Meiko/MITSUIISHI Hisashi			
その他/Other	インターンシップ実施科目 Internship	国際科学技術コース提供科目 IGP	PBL 実施科目 Project Based Learning	DX 活用科目 ICT Usage in Learning
			○	○
	実務経験のある教員による科目 Practical Teacher			
科目ナンバリング /Numbering Code	B_PS1250			

授業の目的・概要 Objectives and Outline of the Course	
日	スポーツを科学的に解析し、実践・応用できる能力を養うことを目的として、自己の体格・体力や健康観の変化にもたらした要因を解析し、効果的なトレーニング内容について作成・実践・検討する。
英	The purpose of this lesson is to support the ability to analyze a sport scientifically, and to practice and apply it. The factors which influences the changes of physique and physical fitness, or a healthy view is analyzed, and it learns about the effective training method.

学習の到達目標 Learning Objectives	
日	<p>スポーツの実践により体格・体力が変化するメカニズムを説明できる。</p> <p>体力向上のための多様なトレーニング計画を作成できる。</p> <p>スポーツ外傷、障害の予防対策について理解を深める。</p> <p>選択したスポーツ種目の特性を理解し、そのスキルを習得する。</p> <p>スポーツの実践による身体（肉体）的效果だけでなく精神的効果についても理解する。</p>
英	<p>To become capable of explaining mechanisms of changes in physique and physical fitness by performing sports activities.</p> <p>To become capable of making several exercise prescription to improve physical fitness.</p> <p>To deepen the understanding about prevention of sports injury and disorders.</p> <p>To understand characteristics of sports performing individually, and to acquire its sports skill.</p>

	To understand not only physical effects of sports activities but also mental effect of it.
--	--

学習目標の達成度の評価基準 / Fulfillment of Course Goals (JABEE 関連科目のみ)	
日	
英	

授業計画項目 Course Plan			
No.		項目 Topics	内容 Content
1	日	ガイダンス	演習内容の説明と運動種目の選択
	英	Guidance	Explanation of component of lectures and seminars, and selection of sports activity in students.
2	日	運動処方 応用 (1)	各人の目的に応じた運動内容の作成
	英	Application of exercise prescription #1	To make exercise prescription to achieve the goal of physical exercise individually.
3	日	運動処方 応用 (2)	作成した運動処方の妥当性の検討
	英	Application of exercise prescription #2	Consideration of the validity of exercise prescription made by students.
4	日	体力の向上 (1)	スポーツを用いた体力向上のトレーニング計画
	英	Improvement of physical fitness #1	Training schedule to improve physical fitness using sports
5	日	体力の向上 (2)	トレーニング計画の実践と応用及び検討
	英	Improvement of physical fitness #2	Improvement of physical fitness #2
6	日	体力の向上 (3)	持久力および筋力向上のためのトレーニング計画の作成と実践
	英	Improvement of physical fitness #3	Making and performing of training schedule to improve endurance and muscular strength.
7	日	体力の向上 (4)	柔軟性・平衡性・調整力を向上させるためのトレーニング計画の作成と実践
	英	Improvement of physical fitness #4	Making and performing of training schedule to improve flexibility, balance and coordination.
8	日	技能の向上 (1)	スポーツ技能向上のための練習計画の作成
	英	Improvement of sports skill #1	Making of practice schedule to improve sports skill.
9	日	技能の向上 (2)	練習計画の実践と応用及び検討
	英	Improvement of sports skill #2	Performing, application, and consideration of practice schedule.
10	日	技能の向上 (3)	スポーツ技能の数量化
	英	Improvement of sports skill #3	Quantitative analysis of sports skill
11	日	体力と技能	スポーツの成果を向上させるための体力と技術の関係
	英	Physical fitness and sports skill	Appropriate relationship between physical fitness and sports skill to improve sports performance.
12	日	体格・体力の測定・評価	前学期の測定値と比較し、体格・体力の変化を評価する
	英	Measurement and evaluation of physique and physical fitness	Evaluation of the changes in physique and physical fitness by comparison to the values measured at spring.
13	日	スポーツ障害	各種スポーツにおける障害の発生要因とその予防
	英	Sports disorders	The onset mechanism and prevention of sport disorders.
14	日	個人と集団によるスポーツ	個人と集団によるスポーツ特性の違いを理解し、それぞれのスポーツを通してコミュニケーションの取り方を学習する。
	英	Group sports and personal sports	To understand difference of sports characteristics between group and personal sports, and to learn the method of communication due to several sports.
15	日	総括	授業全体にわたって学習した内容を総括し、スポーツ科学の応用について理解する。
	英	Conclusions	To review anew the contents that have been learned throughout the lecture and to understand application of sports science

履修条件 Prerequisite(s)	
日	健康で運動（スポーツ）が実施できる身体状況であることが望ましい。
英	It's desirable to have physical condition with health and capable of performing sports activities

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	各授業に対し、シラバスに記載されている演習内容に関する予習を 1 時間、受講後に復習を 2 時間、合わせて 3 時間の予習・復習に加え、体格・体力の変動や運動処の応用をテーマとした 2 回程度のレポート提出に備えるための学習時間を要する。レポート作成時、他人の文章を引用する際は、引用箇所が明確にわかるように記載すると共に、出典を記載すること。
英	Each lesson requires 1 hour of preparation, 2 hours of reviewing and additional times to prepare for two times submission of reports about changes in physique and/or physical fitness and application of exercise prescription. Each report should be written as clearly understood the quoted part when students quote a sentence of another person, and contained the reference list, as books, literatures, and web sites, in a report.

教科書／参考書 Textbooks/Reference Books	
日	随時プリント等を配布する。
英	Serving printed materials.

成績評価の方法及び基準 Grading Policy	
日	レポート課題に対する結果の報告と考察(60%)と技術・技能テストの状況(20%)、および授業への積極的取り組みと協調的参加の程度(20%)について総合的に評価する。評価基準は絶対的評価として授業内容の理解の程度が 60%以上と認められるものを合格(評価 60 点以上)とする。
英	Performance evaluation of this subjects will be conducted by the submitted reports (60%), changes in sports skill (20%) , and degree of the effort for sports activity and communication capacity (20%) during lectures and seminar. Students recognized as understanding approximately 60% of lectures and seminars by absolute evaluation are regarded as having passed (evaluation of 60 points or higher)

留意事項等 Point to consider	
日	多様なスポーツを実践するので、トレーニングウェア等を着用すること。
英	Student have to wearing sports wear, because several sports activities will be performed in this subject.