

2026 年度シラバス

科目分類/Subject Categories			
学部等/Faculty	/工芸科学部 : /School of Science and Technology	今年度開講/Availability	/有 : /Available
学域等/Field	/全学共通科目 : /Program-wide Subjects	年次/Year	/1年次 : /1st Year
課程等/Program	/実践教養科目 : /Liberal Arts	学期/Semester	/第1クォータ : /First quarter
分類/Category	/:/	曜日時限/Day & Period	/水2 : /Wed.2

科目情報/Course Information				
時間割番号 /Timetable Number	10412301			
科目番号 /Course Number	10460103			
単位数/Credits	1			
授業形態 /Course Type	講義 : Lecture			
クラス/Class				
授業科目名 /Course Title	生体行動科学 A : Science of Human Performance A			
担当教員名 / Instructor(s)	/来田 宣幸/幸田 仁志 : KIDA Noriyuki/KODA Hitoshi/			
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	○	医療現場で理学療法介入を実践してきた教員が、その経験を踏まえて授業を行う。	
科目ナンバリング /Numbering Code				

授業の目的・概要 Objectives and Outline of the Course	
日	本授業では、生体行動に関する科学的知見について基礎的理解を図る。具体的にはストレッチングの実践を通して、骨格筋の起始・停止、走行、関節運動との関係について理解を深めることを目的とする。講義では、筋の解剖学的基礎知識、二関節筋の特徴、解剖学的用語および運動方向について学び、実技では、主に下肢および上肢の主要な筋を対象として、学生自身がストレッチ方法を考案・実施し、伸張感を比較しながら効果的な方法について検討する。
英	Improve the basic understanding of scientific knowledge about the human performance. you can develop your awareness concern about body, motor skill, sports, and health. The aim of this course is to deepen students' understanding of the origins, insertions, and courses of skeletal muscles, as well as their relationship to joint movement, through practical stretching exercises. In the lectures, students will learn the basic anatomy of muscles, the characteristics of two-joint muscles, anatomical terminology, and directions of movement. In the practical sessions, focusing primarily on the major muscles of the lower and upper limbs, students will devise and perform their own stretching methods, comparing the sensations of stretch to explore effective techniques.

学習の到達目標 Learning Objectives	
日	骨格筋の基本的な解剖学的知識（名称、起始・停止、作用）を説明できる。 解剖学的用語および関節運動の方向を理解し、適切に用いることができる。 各筋の走行や作用に基づいて、対象筋を意識したストレッチ方法を考えることができる。
英	Students will be able to explain the basic anatomical knowledge of skeletal muscles, including muscle names, origins, insertions, and actions. Students will be able to understand and appropriately use anatomical terminology and directions of joint movement. Students will be able to devise stretching methods for target muscles based on their anatomical pathways and functions.

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	オリエンテーション、生体行動科学について	オリエンテーションを行い、授業の目的、進行方法、評価方法について説明する。あわせて、導入として簡単なストレッチを紹介する。
	英	Orientation and Basics of Stretching	Orientation. Introduction to the course objectives, class procedures, and grading methods. A brief introductory stretching activity will also be presented.
2	日	筋の解剖学的基礎とストレッチの理論	筋の起始・停止、二関節筋の特徴、静的・動的ストレッチの基礎、解剖学的用語および運動方向について学ぶ。
	英	Basic Muscle Anatomy and Principles of Stretching	Study of muscle origins and insertions, characteristics of biarticular muscles, fundamentals of static and dynamic stretching, and basic anatomical terms and movement directions.
3	日	下肢の筋に対するストレッチ実践①	下肢の主要筋のうち、大殿筋、ハムストリングス、腸腰筋、大腿四頭筋を対象に、筋の走行を確認しながらストレッチ方法を検討・実践する。
	英	Practical Stretching for Lower-Limb Muscles I	Practical study of major lower-limb muscles, including the gluteus maximus, hamstrings, iliopsoas, and quadriceps femoris. Students will confirm muscle pathways and examine stretching methods.
4	日	下肢の筋に対するストレッチ実践②	下腿三頭筋、股関節外転筋群・内転筋群を対象に、対象筋の走行を踏まえたストレッチ方法を検討・実践する。
	英	Practical Stretching for Lower-Limb Muscles II	Practical study of the triceps surae, hip abductors, and hip adductors. Students will examine and practice stretching methods based on the pathways of the target muscles.
5	日	上肢の筋に対するストレッチ実践	上腕二頭筋、上腕三頭筋、腕橈骨筋、大胸筋、肩周囲筋および前腕筋群を対象に、上肢の主要筋に対するストレッチ方法を検討・実践する。
	英	Practical Stretching for Upper-Limb Muscles	Practical Stretching for Upper-Limb Muscles
6	日	ストレッチ資料の作成	これまでの学習内容をもとに、自身にとって有用なストレッチ方法を整理し、自分用のストレッチ資料を作成する。
	英	Preparation of Personal Stretching Materials	Based on the previous sessions, students will organize effective stretching methods and create their own stretching reference materials.
7	日	学習内容の確認と到達度評価	解剖学的用語や筋に関する基礎知識の確認に加え、写真を見て対象筋を判別する課題に取り組む。
	英	Review and Assessment of Learning Outcomes	Students will confirm their knowledge of anatomical terminology and basic muscular anatomy, and identify target muscles from photographs.
8	日	総括	授業の総括を行う。
	英	Summary	Summarize this course.
9	日		
	英		
10	日		
	英		
11	日		
	英		
12	日		
	英		
13	日		
	英		
14	日		
	英		
15	日		
	英		

履修条件 Prerequisite(s)	
日	なし
英	No other comments.

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	一般的に講義内容について各自で3時間の予習・復習をするとともに、小テスト、レポート作成のための学習時間を要する。実技で試した方法については、どのような姿勢・肢位で伸張感が得られたかを振り返り、必要に応じて自宅でも実践すること。
英	Generally, it is 3 hours necessary to the preparation and review about lectures, a small test, and reporting. They should also reflect on which postures and limb positions produced a stronger stretching sensation during practice and, when appropriate, practice them again at home.

教科書／参考書 Textbooks/Reference Books	
日	適宜,資料等を配布する。
英	As appropriate, distribute the materials, etc.

成績評価の方法及び基準 Grading Policy	
日	受講状況（積極性や態度）および授業内課題（40%）、レポート課題（30%）、確認テスト（30%）とする。
英	Grades will be based on class participation , in-class assignments (40%), term papers (30%), and test (30%).

留意事項等 Point to consider	
日	本科目の取得単位が、人間教養科目のどの区分に分類されるかは、各自、履修要項、教科課程表を確認してください。基本は対面での実施を計画している。
英	Be sure to refer to your course/curriculum guide for the Liberal Arts category of these course credits.