

久留米工業高等専門学校		開講年度	平成28年度 (2016年度)		授業科目	スポーツ科学	
科目基礎情報							
科目番号	0163		科目区分		一般 / 選択		
授業形態	授業		単位の種別と単位数		履修単位: 1		
開設学科	機械工学科		対象学年		4		
開設期	後期		週時間数		2		
教科書/教材	プリント等を使用。参考図書 選手とコーチのためのスポーツ生理学 大修館書店 , スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと 大修館書店						
担当教員	龍頭 信二						
到達目標							
1. 運動・スポーツの重要性について理解する。 2. スポーツを科学的な視点から理解できる。 3. 自分自身の身体のこと(運動能力・体脂肪率)を測定、理解し、また食育を通じて生涯の健康について知識を深める。							
ルーブリック							
	理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安		
評価項目1	運動・スポーツの重要性を十分理解し、今後の生活に実践できる力がある。		運動・スポーツの重要性について理解する。		運動・スポーツの重要性について十分な理解が得られず、今後の生活への実践する力が十分でない。		
評価項目2	スポーツを科学的な視点から十分に理解でき、相手を納得させるプレゼンができる。		スポーツを科学的な視点から理解でき、プレゼンができる。		スポーツを科学的な視点で理解することができず、プレゼンを行うことができない。		
評価項目3	各種測定から自分自身の現状をきちんと把握し、積極的に食生活などを自身で改善する力を持つことができる。		各種測定から自分自身の現状を把握し、食生活などを自身で改善する力を持つことができる。		各種測定をすべて実施することなく、食生活などを自身で改善する力が十分でない。		
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	近年、わが国では生活習慣病の若年化が進む傾向にある。その予防対策としては早い時期からの健康的なライフスタイルの形成が重要であり、そのときに運動・スポーツは不可欠といえる。そこで授業では生涯にわたって身体活動による健康の保持・増進を図るうえで、継続的に運動・スポーツに親しむことの重要性を認識し、実践させることを目的とする。						
授業の進め方・方法	上記の内容について、実習と講義を行う。 スポーツテスト、各種運動競技の消費エネルギー測定、体脂肪、筋肉量測定、自転車エルゴメーターテストについてはそれぞれ測定し、測定結果をまとめる。 講義については適宜ビデオ教材使用のため、AV機器完備の教室を、また測定については基本的に体育館を使用する。						
注意点							
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
後期	3rdQ	1週	ガイダンス		今後の授業内容・方法について理解する。		
		2週	運動の種類・筋線維について		運動の種類・筋線維について学習し、理解する。		
		3週	ウォーミング・アップについて		ウォーミング・アップやクーリング・ダウンの方法・効果について学習し、理解する。		
		4週	水分摂取について		水分摂取について学習し、理解する。		
		5週	スポーツテスト実践		スポーツテストを実践し、その結果をまとめる。		
		6週	各種トレーニング法について		各種トレーニング法について学習し、理解する。		
		7週	各種運動競技の消費エネルギー測定（屋外競技）		各種運動競技(屋外競技)の消費エネルギー測定を行い、その結果をまとめる。		
		8週	一流選手の科学的分析		一流選手の強さの秘密について学習し、理解する。		
	4thQ	9週	自転車エルゴメーターテスト		自転車エルゴメーターテストを行い、その結果をまとめる。		
		10週	体脂肪、筋肉量測定		体脂肪、筋肉量測定を行い、その結果をまとめる。		
		11週	体脂肪、肥満について①		体脂肪や肥満について学習し、理解する。		
		12週	各種運動競技の消費エネルギー測定（屋内競技）		各種運動競技(屋内競技)の消費エネルギー測定を行い、その結果をまとめる。		
		13週	体脂肪、肥満について②		体脂肪や肥満について学習し、理解する。		
		14週	測定結果まとめ		これまで測定した結果を集計し、測定結果をまとめる。		
		15週	レポートテスト		レポートテストを行い、内容を理解し、プレゼンを行うことができるようになる。		
		16週					
モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標							
分類	分野	学習内容	学習内容の到達目標			到達レベル	授業週
評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	0	60	0	20	0	20	100
基礎的能力	0	60	0	20	0	20	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0