

沖縄工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)		授業科目	スポーツ科学特論	
科目基礎情報							
科目番号		6032		科目区分		一般 / 選択	
授業形態		講義		単位の種別と単位数		学修単位: 2	
開設学科		機械システム工学コース		対象学年		専2	
開設期		前期		週時間数		2	
教科書/教材		各種論文や刊行物を参考に、担当教員がまとめ作成した資料およびレジュメを用いる。					
担当教員		和多野 大					
到達目標							
多岐に渡るスポーツ科学分野を横断的に触れる。スポーツ科学の専門分野の知識を修得し、本科で修得した内容のスポーツ科学への応用を感じるとともに、スポーツ科学の視点からスポーツの体系を理解することを目標とする。実践可能な修得内容は、実技を通して体感することで、より理解を深める。本講義の延長線上には、スポーツパフォーマンスの向上がある。							
ルーブリック							
		理想的な到達レベルの目安 (S・A)		標準的な到達レベルの目安 (B)		単位修得到達レベルの目安 (C)	
多岐に渡るスポーツ科学の各分野における知識を得て、各視点からスポーツの体系を理解する。		総合的にスポーツの体系を理解した上で、専門分野からスポーツ理論を深め、パフォーマンス向上をうかがうことができる。		各トピック分野の内容を理解し、リンクされるスポーツの体系を総合的に理解できる。		各トピック分野を理解し、スポーツの体系をまとめることができる。	
本科で学習した内容がスポーツにどのように応用され活かされているかを理解する。		スポーツパフォーマンスに関する疑問点や改善点を、自らの知識を応用し解決することができる。		本科で学習した内容を踏まえ、スポーツパフォーマンスを説明することができる。		本科で修得した基礎的な学問が、スポーツの世界でどのように応用されているかを理解できる。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要		この講義では、スポーツ科学に関するさまざまな分野を紹介する。実際のスポーツ場面やスポーツパフォーマンスを想定・設定し、講義を展開することが多いため、たとえば本科において積極的にスポーツ系部活動を行ってきた学生や、部活動の指導に当たっている学生、スポーツやフィットネスに興味のある学生の受講をお勧めする。 【複数教員担当方式】					
授業の進め方・方法		・ 授業は2回の講義と1回の実技を1クールとし、全5クールで構成される。 ・ 各クール終了時に小テストおよび（または）任意のトピックに関するレポート作成を行う。					
注意点		・ 専攻科唯一の身体運動をともなう科目であり、実践的な実技を含むため、受講にはある程度の運動能力および運動意欲を有することが望ましい。 ・ 実技は体育館で行う。運動のできる服装と、体育館用のシューズを準備すること。酷暑が予想されるので、熱中症対策を心がけること。 ・ シラバスに記された各内容は、受講生の人数および受講生のクラスター分布などによって、内容を変更することがある。					
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	スポーツ心理学特論（1）		スポーツメンタルトレーニングとモーターラーニングを知る		
		2週	スポーツ心理学特論（2）		脳科学と動機づけ理論を知る		
		3週	スポーツ実技（1）		小試験・スポーツ実践場面における理論の応用		
		4週	オリンピック論		オリンピックの歴史と意義に触れ、2020年東京オリンピックを考える		
		5週	パラリンピック論		障害者スポーツの発展と意義に触れ、2020年東京パラリンピックを考える		
		6週	スポーツ実技（2）		小試験・スポーツ実践場面における理論の応用		
		7週	アンチドーピング論		スポーツとドーピングの関わりについて・その危険性を知る		
		8週	スポーツバイオメカニクス特論		スポーツに関する物理系分野に触れる		
	2ndQ	9週	スポーツ実技（3）		小試験・スポーツ実践場面における理論の応用		
		10週	スポーツ生理学・栄養学特論		運動時の生理的・化学変化とスポーツに適した食事を考える		
		11週	フィットネススポーツ論		体作りとダイエットに焦点を当て、運動と食事を考える		
		12週	スポーツ実技（4）		小試験・スポーツ実践場面における理論の応用		
		13週	スポーツコーチング論		スポーツ指導とその方法・技術を知る		
		14週	スポーツゲーム論		スポーツのルールロジックからスキルと戦略戦術を考える		
		15週	スポーツ実技（5）		小試験・スポーツ実践場面における理論の応用		
		16週					
評価割合							
			授業内小試験・レポート			合計	
総合評価割合			100			100	
基礎的知識・技能			80			80	
応用的知識・技能			20			20	