

平成27年度 仙台大学大学院 授業概要

授業科目名	体力増進科学特講 Science of Physical Fitness Promotion (L.)	担当教員	竹村 英和		
領域水準コード	E-1, F-1	単位数	2	履修方法	選択
授業の方法					
講義					
授業の概要					
体力の定義や健康との関わりなど、体力増進に関わる基本的事項について解説する。また、子供から高齢者の体力に関する現状と課題および競技選手に必要とされる専門的な体力について、先行研究や資料を基に講述する。					
授業の一般目標					
一般人の健康増進やスポーツ選手の競技力向上に関わる体力の諸問題と課題、さらにはその具体的方策について理解することができる。					
授業の到達目標					
<input checked="" type="checkbox"/> 認知的領域	子どもから高齢者および競技選手の体力特性や体力増進のための具体的手法について説明できる。				
<input checked="" type="checkbox"/> 情意的領域	性別や年齢など対象者の状況に応じた体力特性について認識し、科学的根拠に基づいた体力増進に取り組むことができるようになる。				
<input type="checkbox"/> 技能表現的領域					
授業計画(全体)					
授業は、テーマに沿った資料と先行研究を用いての講義を中心として、受講生との討論を交えて行う。授業内容は、主に健康の保持・増進に関わる体力増進であるが、一部、スポーツ選手の体力に関する内容について解説する。					
授業計画(詳細)					
回	授業テーマとその内容				
1	[テーマ] オリエンテーション [内容] 担当教員の紹介、授業の目標と進め方、シラバス説明、成績評価の説明	9	[テーマ] 体力増進のための運動処方(1) [内容] 体力増進を目的としたトレーニングの原理・原則および身体活動量の評価や定期的な運動に対する効果について説明する。		
2	[テーマ] 体力の概念と定義および生涯にわたる体力増進の必要性 [内容] 防衛体力と行動体力など体力に関わる基礎的事項と健康の保持・増進のための体力増進の必要性について説明する。	10	[テーマ] 体力増進のための運動処方(2) [内容] 体力増進を目的とした運動処方を行うための要因(種目・時間・強度・頻度)について説明する。		
3	[テーマ] 身体運動と防衛体力 [内容] 身体運動に伴う免疫能や代謝機能の変化など、防衛体力の増進について説明する。	11	[テーマ] スポーツ選手における競技種目別の体力特性 [内容] 各種スポーツ種目における形態・体力特性について説明する。		
4	[テーマ] 身体運動と行動体力(1) [内容] 行動体力のうち、特に筋系体力の増進について身体運動および健康づくりの観点から説明する。	12	[テーマ] スポーツ選手を対象とした体力測定と評価 [内容] スポーツ選手が行う専門的な体力測定法と評価法について説明する。		
5	[テーマ] 身体運動と行動体力(2) [内容] 行動体力のうち、特にエネルギー系体力の増進について身体運動および健康づくりの観点から説明する。	13	[テーマ] 体力増進の現状と課題(1) [内容] 体力増進に関わる先行研究を調べ、その内容について討論する。		
6	[テーマ] 青少年期における体力特性と体力増進 [内容] 現代社会における青少年期の体力について、特に子どもの体力の現状と問題点を中心に説明する。	14	[テーマ] 体力増進の現状と課題(2) [内容] 体力増進に関わる先行研究を調べ、その内容について討論する。		
7	[テーマ] 加齢に伴う体力・運動能力の変化と性差 [内容] 加齢に伴う身体活動の減少と体力・運動能力の低下や性差について説明する。	15	[テーマ] 体力増進の現状と課題(3) [内容] 体力増進に関わる先行研究を調べ、その内容について討論する。		
8	[テーマ] 一般人を対象とした体力測定と評価 [内容] 一般人を対象とした体力測定法と評価法について説明する。	16	[試験または課題] レポート課題の実施 [方法] 先行研究や各種資料を基に、体力増進のための背景や具体的取り組み、評価法および将来的な展望についてまとめる。		
授業外学習の指示等					
授業内容の復習を行うとともに、体力増進に関わる先行研究や資料を積極的に調べる。					
成績評価方法(方針)					
評価は、出席状況、授業内レポート、授業外レポート、ポートフォリオにより行う。各項目の評価割合は、出席状況が15%、授業内レポートが20%、授業外レポートが50%、ポートフォリオが15%とする。					
成績評価方法(詳細)					履修上の注意(受講に当たって学生に望むこと)
到達目標	認知的領域	情意的領域	技能表現的領域	評価割合 (%)	・本科目は、「学部との接続を考慮した基礎的な水準」に位置づけられているため、基礎的な内容が中心となります。そのため、トレーニングに関わる有資格者や現場での実践経験を有する院生にとっては既知の内容となる可能性があります。 ・授業計画は、授業の進行状況により、多少前後することがあります。 ・授業は講義中心となりますが、可能な限り討論を交えて双方向の授業を行いたいと考えていますので積極的に参加してください。
定期試験(期末試験)				評価対象外	
小テスト・授業内レポート	◎			20	
授業外のレポート	◎			50	
ポートフォリオ	◎	◎		15	
出席		◎		15	
その他				評価対象外	
関連科目	運動・スポーツ生理学特講, トレーニング科学特講				
教科書			参考書		
連絡先	竹村研究室:C棟3階				