

2019
講義要綱
SYLLABUS

北翔大学大学院
GRADUATE SCHOOL, HOKUSHO UNIVERSITY

2019年度 北翔大学大学院 学事日程

月	火	水	木	金	土	日	備考
4/1	4/2 在学オリエンテーション	4/3 入学式	4/4 オリエンテーション	4/5 オリエンテーション	4/6	4/7	
4/8 ①	4/9 ①	4/10 ①	4/11 ①	4/12 ①	4/13	4/14	
4/15 ②	4/16 ②	4/17 ②	4/18 ②	4/19 ②	4/20	4/21	
4/22 ③	4/23 ③	4/24 ③	4/25 ③	4/26 ③	4/27	4/28	
4/29 昭和の日	4/30 休日	5/1 祝日	5/2 休日	5/3 憲法記念日	5/4 みどりの日	5/5 こどもの日	教育学科看護教諭コース3年次 看護実習：4/8～4/26 こども学科2年次 教育実習：5/13～5/31
5/6 振替休日④	5/7 ④	5/8 ④	5/9 ④	5/10 ④	5/11	5/12	
5/13 ⑤	5/14 ⑤	5/15 ⑤	5/16 ⑤	5/17 ⑤	5/18	5/19	
5/20 ⑥	5/21 ⑥	5/22 ⑥	5/23 ⑥	5/24 ⑥	5/25	5/26	
5/27 ⑦	5/28 ⑦	5/29 ⑦	5/30 ⑦	5/31 ⑦	6/1	6/2	
6/3 ⑧	6/4 ⑧	6/5 ⑧	6/6 ⑧	6/7 ⑧	6/8	6/9	
6/10 ⑨	6/11 ⑨	6/12 ⑨	6/13 ⑨	6/14 ⑨	6/15	6/16	
6/17 ⑩	6/18 ⑩	6/19 ⑩	6/20 ⑩	6/21 ⑩	6/22	6/23	健康福祉学科(介護)4年次 訪問介護実習：6/18～6/28
6/24 ⑪	6/25 ⑪	6/26 ⑪	6/27 ⑪	6/28 ⑪	6/29	6/30	健康福祉学科(介護)2年次 介護基礎実習：6/26～28
7/1 ⑫	7/2 ⑫	7/3 ⑫	7/4 ⑫	7/5 ⑫	7/6	7/7	教育学科看護教諭コース2年次 看護学臨床実習：7月～9月
7/8 ⑬	7/9 ⑬	7/10 ⑬	7/11 ⑬	7/12 ⑬	7/13	7/14	
7/15 海の日⑭	7/16 ⑭	7/17 ⑭	7/18 ⑭	7/19 ⑭	7/20	7/21	
7/22 ⑮	7/23 ⑮	7/24 ⑮	7/25 ⑮	7/26 ⑮	7/27	7/28	
7/29 補講・試験日(月)	7/30 補講・試験日(火)	7/31 補講・試験日(水)	8/1 補講・試験日(木)	8/2 補講・試験日(金)	8/3	8/4	こども学科2年次 保育実習(保育所)：8月～9月 心理カウンセリング学科4年次 精神保健福祉援助実習：8月～9月
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11 山の日	
8/12 振替休日	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	教育学科4年次 保育実習Ⅱ又は保育 実習Ⅲ：8/19～8/31
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	教育学科3年次 教育実習Ⅰ(幼・小)： 幼稚園8/19～9/6 小学校8/19～9/13
9/2	9/3	9/4	9/5 創立記念日	9/6 5/6の振替休日	9/7	9/8	
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	健康福祉学科(介護)3年次 介護実習Ⅱ：8/19～9/27
9/16 敬老の日	9/17 7/15の振替休日	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	健康福祉(他)3年次・ 健康福祉(介)4年次 相談援助実習：8月～9月
9/23 秋分の日	9/24	9/25	9/26 オリエンテーション	9/27 大学祭準備	9/28 大学祭	9/29	
9/30 ① 前学期学位記授与式	10/1 ①	10/2 ①	10/3 ①	10/4 ①	10/5	10/6	
10/7 ②	10/8 ②	10/9 ②	10/10 ②	10/11 ②	10/12	10/13	
10/14 体育の日	10/15 ③	10/16 ③	10/17 ③	10/18 ③	10/19	10/20	こども学科2年次 保育実習(施設)：10月～12月
10/21 ③	10/22 祝日	10/23 ④	10/24 ④	10/25 ④	10/26	10/27	
10/28 ④	10/29 ④	10/30 ⑤	10/31 ⑤	11/1 ⑤	11/2	11/3 文化の日	
11/4 振替休日⑤	11/5 ⑤	11/6 ⑥	11/7 ⑥	11/8 ⑥	11/9	11/10	
11/11 ⑥	11/12 ⑥	11/13 ⑦	11/14 ⑦	11/15 ⑦	11/16	11/17	
11/18 ⑦	11/19 ⑦	11/20 ⑧	11/21 ⑧	11/22 ⑧	11/23 勤労感謝の日	11/24	
11/25 ⑧	11/26 ⑧	11/27 ⑨	11/28 ⑨	11/29 ⑨	11/30	12/1	
12/2 ⑨	12/3 ⑨	12/4 ⑩	12/5 ⑩	12/6 ⑩	12/7	12/8	
12/9 ⑩	12/10 ⑩	12/11 ⑪	12/12 ⑪	12/13 ⑪	12/14	12/15	
12/16 ⑪	12/17 ⑪	12/18 ⑫	12/19 ⑫	12/20 ⑫	12/21	12/22	
12/23 ⑫	12/24 ⑫	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	
12/30	12/31	1/1 元旦	1/2	1/3	1/4	1/5	
1/6 ⑬	1/7 ⑬	1/8 ⑬	1/9 ⑬	1/10 ⑬	1/11	1/12	
1/13 成人の日	1/14 11/4の振替休日	1/15 ⑭	1/16 ⑭	1/17 ⑭	1/18	1/19	
1/20 ⑭	1/21 ⑭	1/22 ⑮	1/23 ⑮	1/24 ⑮	1/25	1/26	
1/27 ⑮	1/28 ⑮	1/29 補講・試験日(水)	1/30 補講・試験日(木)	1/31 補講・試験日(金)	2/1	2/2	心理カウンセリング学科3年次 精神保健福祉援助実習：2月～3月
2/3 補講・試験日(月)	2/4 補講・試験日(火)	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	
2/10	2/11 建国記念の日	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	教育学科3年次 保育実習Ⅰ(保育所)：2/10～2/22
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23 (天皇誕生日)	健康福祉学科(介護)2年次 介護実習Ⅰ：2/17～3/13
2/24 振替休日	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	教育学科3年次 保育実習Ⅰ(施設)：3/2～3/14
3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	
3/16	3/17	3/18 学位記授与式	3/19	3/20 春分の日	3/21	3/22	
3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	
3/30	3/31						

講義要綱 SYLLABUS の利用にあたって

この冊子は、2019年度に開講される授業科目の概要が記載されています。

授業の概要や到達目標をよく確認して授業を選択する参考にしてください。シラバスには、授業の担当教員名や、単位数等の他、次のような事項が記載されています。シラバスに記載された内容をよく理解し、授業に臨んでください。

- ・ 授業のねらい
- ・ 到達目標
- ・ 授業計画
- ・ 準備学習の内容（事前・事後の学習）
- ・ 使用するテキスト（教科書）や、参考書
- ・ 成績評価の方法（どのような基準で評価が決まるのか）
- ・ 質問への対応（連絡先など）
- ・ その他（履修に当たっての特に注意すべき事項が記載されています）

《学習形態》

「授業の計画」各回の右欄に書かれている記号は学習形態を表し、授業の進め方、指導方法を表しています。

学習形態の用語説明

記号	学習形態	概要説明
A	講義	
B	演習	
C	実験	
D	実習	
E	実技	
F	プレゼンテーション	学生が、指示されたテーマや課題について、グループもしくは単独で調査・学習・実習等を行い、そのことについて他の受講生や教員等聴衆の前で発表する学習方法である。発表形式は、パワーポイントなどの情報機器を活用したものやポスターセッションなど様々である。発表後は、聴衆からの質疑に応答する。〇〇発表会、〇〇報告会等を含む。
G	レポートライティング	与えられたテーマや課題について調査や実験等を行い、調べた事実やデータを分析して、その過程と結果・考察などを文書にまとめる。あるいは、授業で学習したことを自分の言葉でまとめたり、自分の経験したことや体験したことなどについて、感じたことを理由とともにまとめるなど、知識や経験を自分の力で文書で表現する学習方法である。
H	グループワーク	教員から与えられた課題に対して、小グループ（3人から6人程度が一般的）内で共同作業やコミュニケーションをとりながら学修を進めていく協同学習である。コミュニケーション能力、メンバーが役割を分担した上で相互に協力・協働して課題に取り組む姿勢、自分の意見を主張する力と他人の意見を受け入れる力、決められた時間内に課題を解決して答えを出す力などを養成し、学生が社会に出てから活動するために必要な力を身につける。

I	ディベート	ある公的な主題について異なる立場（肯定側と否定側）に分かれ議論することを通して、第三者を客観的な証拠に基づいて説得するコミュニケーション形態（討論をする形式）である。 ディベートを通して学生の思考が活性化され、自分の意見や問題意識を持ったり、より論理的な考え方ができるようになるといった効果が期待される。
J	事例研究	ある事例について調査・研究し、問題の所在・原因を究明し、どのように対処するか解決策を見出す学習活動である。指導者は、学生の個別または集団研究に対して、研究の場を設定し、具体的な助言をしたり、事例を紹介したり、研究をコーディネートしたりして、学生の研究を導く立場で関わる。
K	ワークシート	授業前あるいは授業中に、学習の課題や問題等を提示した用紙を用い、調べたことや理解したことを確認し、理解の深化を促す学習方法である。また、講義の内容を書き込めるように準備された用紙等で理解の確認を行ったり、ワークシートに記入された個々の考えをもとに、ペアやグループワークで話し合い、学習内容を共有することもある。
L	ふり返し	授業の途中や終了時に、理解したことや分からなかったこと等について確認を行い、理解の促進を図る学習方法である。確認の方法としては、振り返りシート等の記入、ペア・グループワークによる意見の共有などがある。
M	フィールドワーク	社会調査における情報収集技法の一つである。研究者が直接現場へ出かけ一定期間滞在し、人々の生活に密着しながら出来事を観察・記述し、その空間の社会的構造をリアルに分析しようとするものである。 アクティブ・ラーニングの視点から、本学での「フィールドワーク」とは教員が提示したテーマや課題等について、学生が直接現場へ出かけ実地調査や研究等を通して、より深く分析し課題解決に向かうことをねらいとした学習形態である。
N	ロールプレイ	現実にかかる場面を想定して、参加者がそれぞれに与えられた役割を演じ（ロールプレイ）、疑似体験（シミュレート）をする学習方法である。技術・技能の修得や、現実的なケースにおける多面的な見方、態度・姿勢の涵養、他人の立場への理解などを促進する際に効果的である。

教育課程表

生涯スポーツ学専攻 専門科目

○単位は必修

科目名	授業形態	年次・単位数		教員名	展開他	免許・資格	ページ
		1年次					
		前	後				
基礎教育領域							
生涯スポーツ学特論	講義	②		川西正志		[生ス]中専・高専(保健体育)_必修	161
生涯学習学特論	講義	②		谷川松芳	集中講義		162
スポーツ生理学特論	講義	②		井出幸二郎		[生ス]中専・高専(保健体育)_必修	163
環境・スポーツ適応協関特論	講義	②		花井篤子			164
応用教育研究領域 スポーツ科学教育研究分野							
トレーニング科学特論	講義	2		井出幸二郎		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	165
スポーツバイオメカニクス特論	講義	2		山本敬三		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	166
スポーツコンディショニング特論	講義		2	吉田真			167
アスレティックリハビリテーション特論	講義		2	吉田昌弘		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	168
スポーツ科学演習Ⅰ	演習	2		山本敬三	スポーツ科学教育 研究分野必修		169
				井出幸二郎			
				吉田真			
				吉田昌弘			
スポーツ科学演習Ⅱ	演習		2	山本敬三	スポーツ科学教育 研究分野必修		170
				井出幸二郎			
				吉田真			
				吉田昌弘			
応用教育研究領域 応用健康科学教育研究分野							
健康医科学特論	講義	2		沖田孝一		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	171
休養・睡眠学特論	講義	2		小田史郎		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	172
健康運動科学特論	講義		2	花井篤子			173
老年学特論	講義		2	小坂井留美	集中講義		174
栄養学特論	講義		2	土屋律子			175
応用健康科学演習Ⅰ	演習	2		小田史郎	応用健康科学教育 研究分野必修		176
				沖田孝一			
				小坂井留美			
				花井篤子			
応用健康科学演習Ⅱ	演習		2	小田史郎	応用健康科学教育 研究分野必修		177
				沖田孝一			
				小坂井留美			
				花井篤子			
応用教育研究領域 スポーツ教育学教育研究分野							
冬季スポーツ指導特論	講義		2	竹田唯史	集中講義	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	178
ジュニアスポーツ指導特論	講義		2	大宮真一		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	179
学校体育特論	講義		2	増山尚美		[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	180
野外活動特論	講義	2		青木康太郎	集中講義	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	181
スポーツ心理学特論	講義	2		蓑内豊	集中講義	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必	182
スポーツコーチング特論	講義		2	菊地はるひ			183

生涯スポーツ学専攻 専門科目

○単位は必修

科目名	授業形態	年次・単位数		教員名	展開他	免許・資格	ページ
		1年次					
		前	後				
応用教育研究領域 スポーツ教育学教育研究分野							
スポーツ教育学演習Ⅰ	演習	2		竹田唯史	スポーツ教育学教育 研究分野必修		184
				畝中智志			
				川西正志			
				瀧澤聡			
スポーツ教育学演習Ⅱ	演習	2		竹田唯史	スポーツ教育学教育 研究分野必修		185
				畝中智志			
				川西正志			
				瀧澤聡			
研究指導							
特別研究指導Ⅰ	演習	←④→		担当教員	集中講義		186

生涯スポーツ学研究科
生涯スポーツ学専攻
1年次

科目名	生涯スポーツ学特論				授業形態	講義	単位数	2	
教員名	川西 正志								
授業の目的	ねらい	本講義では、運動・スポーツの実践に関わる促進・阻害要因として、生涯の各時期における社会・環境要因や個人要因(性・年齢・性格・職業・体力等)を捉えて議論する。幅広い年代や多様な特性をもつ人々に向けて生涯スポーツを推進していく上で、指導者の役割や必要な資質について講ずる。冰雪寒冷圏域における生涯スポーツの基礎的理論とその現状や課題について理解を深める。							
	到達目標	(1)生涯スポーツの概念、内容への理解を深める。 (2)運動・スポーツ実践に関する研究手法を理解する。 (3)冰雪寒冷地における生涯スポーツの現状と特徴について理解する。							
授業の計画	第1回	【テーマ】 講義のガイダンス 【計画内容】 講義の概要と展開、評価について確認します。 【準備学習の内容】 シラバスを読んでおくこと。					A		
	第2回	【テーマ】 生涯スポーツの概念と歴史 【計画内容】 生涯スポーツの背景や意義について考えます。 【準備学習の内容】 生涯スポーツに関する自己の考えをまとめておくこと。					A、K		
	第3回	【テーマ】 高齢社会と生涯スポーツ 【計画内容】 高齢者の運動・スポーツ実践の現状と課題について考えます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第4回	【テーマ】 青少年スポーツ政策の現状と課題 【計画内容】 青少年スポーツの多様性と政策課題について理解します。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第5回	【テーマ】 文化としてのスポーツの意義 【計画内容】 文化論的立場からのスポーツの意義について理解します。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第6回	【テーマ】 スポーツ振興とスポーツクラブ運営 【計画内容】 現代のスポーツ振興へのスポーツクラブの経営課題について理解します。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、H		
	第7回	【テーマ】 運動実践による健康づくり事業の計画Ⅰ(研究成果検証) 【計画内容】 身体活動量や運動習慣の測定評価方法を理解します。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、H		
	第8回	【テーマ】 運動実践による健康づくり事業の計画Ⅱ(実践プログラム) 【計画内容】 運動・スポーツ実践の具体的なプログラムについて考えます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、H		
	第9回	【テーマ】 冰雪寒冷地における生涯スポーツの動向と課題 【計画内容】 冰雪寒冷地における各年代の身体特性、健康課題について考えます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第10回	【テーマ】 冰雪寒冷地における運動・スポーツ実践の特性 【計画内容】 冰雪寒冷地における運動・スポーツ実践の特性について考えます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第11回	【テーマ】 生涯スポーツ指導者制度 【計画内容】 生涯スポーツ指導者資格と取得制度について考えます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第12回	【テーマ】 スポーツ施設の運営管理 【計画内容】 スポーツ施設の運営管理で指定管理やPFIについて考えます。 【準備学習の内容】 前講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第13回	【テーマ】 日本の生涯スポーツの推進に向けて 【計画内容】 生涯スポーツの推進に向けた施策について調べます。 【準備学習の内容】 講義内容について概要を予習し、発表資料を作成しておくこと。					A、F、K		
	第14回	【テーマ】 生涯スポーツ研究の現状と課題 【計画内容】 生涯スポーツ学研究の動向と課題について考えます。 【準備学習の内容】 前回までの講義内容を復習し、自分の考えを整理しておくこと。					A、F、K		
	第15回	【テーマ】 まとめ 【計画内容】 生涯スポーツの意義と課題について、各自の考えを発表し総合討論します。 【準備学習の内容】 講義全体の内容を復習する。発表資料を作成しておくこと。					A、F		
テキスト	必要な資料は講義時に説明する								
参考書	川西正志・野川春夫、2018年、『改訂4版 生涯スポーツ実践論 生涯スポーツを学ぶ人たちに』、市村出版、9784902109474								
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他		
	配分			60%		40%			
補足									
質問への対応	初回講義時に具体的に説明します。								
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_必修								
その他									

科目名	生涯学習学特論				授業形態	講義	単位数	2
教員名	谷川 松芳							
授業の目的	ねらい	北海道および冰雪寒冷圏域を中心的対象とする住民の生涯にわたる学習形態と生涯各期における学びの基本構造を理解し、スポーツと生涯学習との関わりを学ぶ。生涯のどの段階でも自由に学習機会を得ることができ、その成果が適切に評価される社会の実現に向けての教育システムのあり方を学ぶ。さらに、生涯学習とスポーツ活動の立場を明らかにし、人の生涯にわたる健康維持、増進のための生涯スポーツを考察する。						
	到達目標	(1)生涯学習の基礎基本を習得し生涯学習の必要性を理解できる。 (2)生涯学習と生涯教育の関連構造を理解できる。 (3)生涯学習としての生涯にわたるスポーツ活動を理解できる。						
授業の計画	第1回	【テーマ】 ガイダンス 【計画内容】 講義の紹介と15回の講義展開を説明する。 【準備学習の内容】 教育基本法を熟読しておくこと。					A、G	
	第2回	【テーマ】 生涯学習とは何か 【計画内容】 生涯学習とは何かについて討議する。 【準備学習の内容】 教育基本法を熟読しておくこと。					I	
	第3回	【テーマ】 生涯学習の概念規定 【計画内容】 生涯学習振興法から捉える生涯学習の位置づけを説明する。 【準備学習の内容】 生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律を予習しておくこと。					A、G	
	第4回	【テーマ】 ポール・ラングランの生涯教育 【計画内容】 ポール・ラングランが提唱した生涯教育を理解する。 【準備学習の内容】 ユネスコの概要と歴史について調べておくこと。					A、G	
	第5回	【テーマ】 生涯教育と生涯学習の関連構造 【計画内容】 生涯教育から生涯学習に移行された背景とねらいを理解する。 【準備学習の内容】 『ポール・ラングランの生涯教育』波多野完治を予習しておくこと。					A、G	
	第6回	【テーマ】 ポール・ラングランの生涯教育における時間的統合のねらい 【計画内容】 人の生涯各期における発達課題に伴う学習を理解する。 【準備学習の内容】 『ポール・ラングランの生涯教育』波多野完治を予習しておくこと。					A、G	
	第7回	【テーマ】 ポール・ラングランの生涯教育における空間的統合のねらい 【計画内容】 人々のさまざまな学習活動の統合性について理解する。 【準備学習の内容】 『ポール・ラングランの生涯教育』波多野完治を予習しておくこと。					A、G	
	第8回	【テーマ】 ポール・ラングランの生涯教育における空間的統合のねらい 【計画内容】 人のさまざまな学びにおける空間的統合と生涯学習を理解する。 【準備学習の内容】 『ポール・ラングランの生涯教育』波多野完治を予習しておくこと。					A、G	
	第9回	【テーマ】 ポール・ラングランの生涯教育における空間的統合のねらい 【計画内容】 人のさまざまな学びにおける空間的統合と生涯学習を理解する。 【準備学習の内容】 『ポール・ラングランの生涯教育』波多野完治を予習しておくこと。					A、G	
	第10回	【テーマ】 『学習：秘められた宝』と生涯学習の関連構造 【計画内容】 『学習：秘められた宝』の4本の柱を理解する。 【準備学習の内容】 『学習：秘められた宝』ユネスコ「21世紀教育国際委員会」報告書を熟読のこと。					A、G	
	第11回	【テーマ】 「学習」の分類と学習の形態 【計画内容】 学習が行われる仕組みを理解する。 【準備学習の内容】 事前に配付された資料を熟知しておくこと。					A、G	
	第12回	【テーマ】 生涯学習とスポーツの関連構造 【計画内容】 スポーツ基本法制定の意義を理解する。 【準備学習の内容】 スポーツ基本法を熟読しておくこと。					A、G	
	第13回	【テーマ】 生涯学習とスポーツの関連構造 【計画内容】 生涯学習としてのスポーツ活動の意義を説明する。 【準備学習の内容】 スポーツ基本法を熟読しておくこと。					A、G	
	第14回	【テーマ】 学歴社会から生涯学習社会を目指して 【計画内容】 学歴社会から生涯学習社会を目指す目的を理解する。 【準備学習の内容】 生涯学習の関連文献を整理しておくこと。					A、G	
	第15回	【テーマ】 生涯学習による自己実現について 【計画内容】 人の生涯にわたる学びの本質を説明する。生涯学習学をふり返り、小論文を作成する。 【準備学習の内容】 生涯学習の関連文献を整理しておくこと。					L	
テキスト	プリントを使用する							
参考書	資料を配付する							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分	50%		50%				
	補足	小論文		レポート				
質問への対応	講義の前後で行います。							
資格								
その他	財団法人全日本社会教育連合会発行の『入門：生涯学習政策』を参照する。							

科目名	スポーツ生理学特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	井出 幸二郎						
授業の目的	ねらい	自然科学的に人間を理解する時には機能・運動面の「生理学」と形態・構造面の「解剖学」とで捉えます。講義は運動面を内容とし、基盤的な運動生理学各領域の復習を踏まえながら、特にそれら知識のスポーツ応用に講義の焦点を当てます。そして広く個別のスポーツから運動生理学的現象を捉えて分析する能力を身につけます。					
	到達目標	(1)運動感覚の受容・認知の理解-視覚・聴覚・嗅覚から。 (2)中枢神経系での運動・スポーツの企画、行動の司令の理解。 (3)筋出力・その伝達、そして起こる身体運動の各過程の理解。 (4)運動時のエネルギーの供給過程、そして運動・スポーツのスキルの成り立ちの理解。 (5)生涯スポーツの知識としての運動生理学的理解。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 プロローグ:動物の運動・人間の運動 【計画内容】 動物を植物から区別する運動、人間の運動の特殊性を進化の面から理解します。 【準備学習の内容】 本講義シラバスを熟読しておくこと。					A
	第2回	【テーマ】 イントロダクション:体力の構成要素の分類 【計画内容】 体力を構成する要素の分類とそれに基づくスポーツ特性を理解します。 【準備学習の内容】 テキストの冒頭部「体力・健康」の章を理解しておきます。					A、I
	第3回	【テーマ】 健康と体力および健康運動 【計画内容】 健康を定義し、健康づくりと生涯スポーツの関わりを理解します。 【準備学習の内容】 テキストの冒頭部、「体力・健康」の章を理解しておきます。					A、I
	第4回	【テーマ】 運動の発動Ⅰ-意志の発動、運動企画・判断、運動司令 【計画内容】 視覚・聴覚などの特殊感覚の認知からの運動発動を考えます。 【準備学習の内容】 テキストの「感覚」の章を理解しておきます。					A、I
	第5回	【テーマ】 運動の発動Ⅱ-意志の発動、運動企画・判断、運動司令 【計画内容】 皮膚、筋などの体性感覚の認知からの運動発動を考えます。 【準備学習の内容】 テキストの「感覚」の章を理解しておきます。					A、I
	第6回	【テーマ】 運動の発動Ⅲ-平行覚 【計画内容】 前庭覚、皮膚覚、視覚の認知からの運動発動を考えます。 【準備学習の内容】 テキストの「感覚」の章を理解しておきます。					A、I
	第7回	【テーマ】 脳・神経系での運動・スポーツ企画 【計画内容】 感覚の認知から運動司令の下降過程までを理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「脳・神経系」の章を理解しておきます。					A、I
	第8回	【テーマ】 脊髄神経系の仕組みと運動・スポーツ 【計画内容】 運動を機械的に起こす筋が脊髄神経系の制御を受ける様子を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「脳・神経系」の章を理解しておきます。					A、I
	第9回	【テーマ】 運動器「筋」Ⅰ-収縮様相 【計画内容】 運動器としての筋の意義、収縮様相、生涯スポーツ性を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「筋収縮」の章を理解しておきます。					A、I
	第10回	【テーマ】 運動器「筋」Ⅱ-収縮の機械的特性 【計画内容】 運動・スポーツと筋収縮の機械的特性を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「筋収縮」の章を理解しておきます。					A、I
	第11回	【テーマ】 酸素と生体・そして運動とスポーツ 【計画内容】 自然界の酸素と生体との関わり、そこからの生涯スポーツの在り方を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「呼吸」の章を理解しておきます。					A、I
	第12回	【テーマ】 酸素運搬系・そして運動とスポーツ 【計画内容】 運動・スポーツでの循環系の働き、その生涯スポーツ性を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「循環」の章を理解しておきます。					A、I
	第13回	【テーマ】 代謝・疲労と運動・スポーツ 【計画内容】 運動・スポーツでのエネルギー発現とその調節系を理解します。 【準備学習の内容】 テキスト「代謝」の項を理解しておきます。					A、I
	第14回	【テーマ】 生涯スポーツの在り方論 【計画内容】 高齢までを見通した生涯スポーツの在り方を考え合います。 【準備学習の内容】 自分の講義ノート内容の整理。					A、I
	第15回	【テーマ】 エピローグ-健康と生涯スポーツ 【計画内容】 生涯スポーツの普及が社会にもたらす健康・文化の面の意味を整理します。 【準備学習の内容】 自分の講義ノート内容の整理。					A、I
テキスト	プリントを使用する						
参考書	プリントを使用する						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分	50%		30%		20%	
補足							
質問への対応	初回講義時に具体的に説明します。						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_必修						
その他							

科目名	環境・スポーツ適応協関特論				授業形態	講義	単位数	2
教員名	花井 篤子							
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、北海道および氷雪寒冷圏域において生涯スポーツの実践をするうえで、環境やスポーツ動作への適応過程を自然科学的にとらえることである。各種環境条件下でのスポーツ時の運動負荷に対する身体適応過程、またその適応各要素の協関関係について講ずる。環境・スポーツ適応協関の基礎的理論を修得し、冬季環境をはじめとする多様な環境要素に対応できる生涯スポーツ学推進のための知見を修得する。						
	到達目標	(1)多様な環境に対する適応現象の基礎を理解し全体像を把握する。 (2)体内条件に従って諸器官の働きが相互に協調して全体としての機能調和をもたらす協関現象を理解する。 (3)具体的なスポーツ種目と環境条件との組み合わせにおける環境・スポーツ適応協関の実際を理解する。						
授業の計画	第1回	【テーマ】 ガイダンス 【計画内容】 本講義の紹介および15回の展開を説明する。 【準備学習の内容】 シラバスを熟読し、「環境・スポーツ適応協関」についての問題点を整理しておくこと。						A
	第2回	【テーマ】 環境適応の基礎(1) 【計画内容】 異常栄養、細菌、毒物などに対する適応、すなわち「内的適応」について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 「内的適応」に関する情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第3回	【テーマ】 環境適応の基礎(2) 【計画内容】 気候、光、音、高圧などに対する適応、すなわち「外的適応」について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 「外的適応」に関する情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第4回	【テーマ】 環境適応の基礎(3) 【計画内容】 宇宙ステーションなどの環境に対する生体適応について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 宇宙環境に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第5回	【テーマ】 生体の協関現象の基礎(1) 【計画内容】 体内条件に従って諸器官の働きが相互に協調して全体としての機能調和をもたらす事象を説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 協関現象に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第6回	【テーマ】 生体の協関現象の基礎(2) 【計画内容】 スポーツ時の協関現象を説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 スポーツ時の協関現象に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第7回	【テーマ】 適応協関の構造(1) 【計画内容】 暑熱環境とスポーツを題材に、適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 暑熱環境とスポーツ適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第8回	【テーマ】 適応協関の構造(2) 【計画内容】 寒冷環境とスポーツを題材に、適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 寒冷環境とスポーツ適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第9回	【テーマ】 適応協関の構造(3) 【計画内容】 低圧環境とスポーツを題材に、適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 低圧環境とスポーツ適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第10回	【テーマ】 適応協関の構造(4) 【計画内容】 高圧環境とスポーツを題材に、適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 高圧環境とスポーツ適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第11回	【テーマ】 陸上競技における環境・スポーツ適応協関の実際(1) 【計画内容】 陸上競技を題材に適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 陸上競技における適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第12回	【テーマ】 陸上競技における環境・スポーツ適応協関の実際(2) 【計画内容】 陸上競技を題材に適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 陸上競技における適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第13回	【テーマ】 水泳競技における環境・スポーツ適応協関の実際(1) 【計画内容】 水泳競技を題材に適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 水泳競技における適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第14回	【テーマ】 水泳競技における環境・スポーツ適応協関の実際(2) 【計画内容】 水泳競技を題材に適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 水泳競技における適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
	第15回	【テーマ】 登山における環境・スポーツ適応協関の実際 【計画内容】 登山を題材に適応協関の構造について説明後、テーマについてのディベートおよびふり返しを行う。 【準備学習の内容】 登山における適応協関に関わる情報収集を行い、自分の意見等をまとめておくこと。						A、I、L
テキスト	2016年、「新版 生涯スポーツと運動の科学」、市村出版、9784902109405							
参考書	初回講義で指示します							
成績評価の方法	筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他		
	配分		50%		50%			
補足								
質問への対応	授業での口頭・文書およびオフィスアワーの時間帯での口頭ならびに学内メールなどによる。 E-Mail: atsuko871@hokusho-u.ac.jp							
資格								
その他								

科目名	トレーニング科学特論				授業形態	講義	単位数	2
教員名	井出 幸二郎							
授業の目的	ねらい	各種トレーニング方法とその理論的背景、トレーニングの計画、身体機能テストの実施・評価法について講義する。効率的で安全なトレーニングを行うための生理学的、解剖学のおよび力学的な理論や知識を修得させる。さらには、競技・種目特性を理解し、それに応じたトレーニング方法の実施計画を作成する能力を養う。						
	到達目標	(1)トレーニングの基礎理論・原則を理解できる。 (2)トレーニング計画の立案・評価ができる。 (3)種目特性を理解し、目的に応じてトレーニングプログラムが作成できる。						
授業の計画	第1回	【テーマ】 オリエンテーション 【計画内容】 授業の紹介、授業展開、評価について。 【準備学習の内容】 シラバスの内容を熟読しておくこと。						A
	第2回	【テーマ】 総論 【計画内容】 トレーニングの条件(強度、時間、頻度)、過負荷の原則、体力とトレーニングの関係。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第3回	【テーマ】 有酸素性機能をもつトレーニング 【計画内容】 全身持久力を規定する要因、全身持久力評価法、トレーニング法。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第4回	【テーマ】 持久力を高めるトレーニング① 【計画内容】 持久力向上のための種々のトレーニング法(LSD、インターバルトレーニング)と効果。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第5回	【テーマ】 持久力を高めるトレーニング② 【計画内容】 持久力向上のためのトレーニング法(高所トレーニング、トレーニングロー・リビングハイ)。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第6回	【テーマ】 無酸素性機能① 【計画内容】 筋力に影響を及ぼす要因、筋力トレーニングによる機能的・構造的変化、筋力トレーニング。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第7回	【テーマ】 無酸素性機能② 【計画内容】 筋パワーに影響を及ぼす要因、筋パワートレーニング。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第8回	【テーマ】 無酸素性機能③ 【計画内容】 血流制限下における筋力トレーニングとその効果。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第9回	【テーマ】 神経機能① 【計画内容】 運動制御にかかわる神経系、巧緻性の構成要素。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第10回	【テーマ】 神経機能② 【計画内容】 敏捷性・スピードの評価、敏捷性・スピードのトレーニング方法、SAQトレーニング。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第11回	【テーマ】 神経機能③ 【計画内容】 バランストレーニング方法。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第12回	【テーマ】 柔軟性 【計画内容】 柔軟性の理解、ストレッチングの目的と身体に与える影響、柔軟性のトレーニング。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第13回	【テーマ】 トレーニングにおける注意点① 【計画内容】 ウォーミングアップとクーリングダウンの役割。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第14回	【テーマ】 トレーニングにおける注意点② 【計画内容】 オーバートレーニングの身体的側面と精神的側面に及ぼす影響。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
	第15回	【テーマ】 まとめと確認 【計画内容】 全体の振り返りを行う。 【準備学習の内容】 配付資料に目を通し、予習に取り組む。						A、I
テキスト	資料を配付します							
参考書	資料を配付します							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分補足	20%	50%	30%				
質問への対応	オフィスアワー/火曜日/12:10~13:10/922研究室							
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必							
その他								

科目名	スポーツバイオメカニクス特論		授業形態	講義	単位数	2	
教員名	山本 敬三						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、スポーツ動作を力学的に分析し、情報化された資料を活用する能力を養うことである。バイオメカニクスの知見を通して体力、運動・スポーツ能力を理解し、その計測や評価の方法および効率的な向上策の考え方を学ぶ。個別のスポーツ動作をテーマとして、動作固有の分析法や力学的メカニズムの解釈方法について学習する。					
	到達目標	(1)力と身体運動の関係を理解し、力学モデルを構築できる。 (2)筋によって発揮される力の測定および評価方法を理解できる。 (3)身体運動の力学的メカニズムを構築し、説明できる。 (4)筋骨格の構造を理解し、各種スポーツの動作戦略を説明できる。 (5)身体動作についてバイオメカニクスの分析・評価法を理解し、説明ができる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 イントロダクション:スポーツ科学におけるバイオメカニクス 【計画内容】 スポーツバイオメカニクスの果たす役割や学問的な位置づけを理解する。 【準備学習の内容】 シラバスの内容を熟読しておくこと。			A		
	第2回	【テーマ】 力と運動Ⅰ:身体に及ぼされる力 【計画内容】 重力や床反力等の力と身体運動の関係について理解する。3次元動作分析装置を使って、重心と床反力について理解する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「力学」を予習しておくこと。			A、C		
	第3回	【テーマ】 力と運動Ⅱ:筋が発揮する力 【計画内容】 関節モーメントについて復習し、筋が発揮する力の定量評価について理解する。3次元動作分析装置を使って、関節モーメントについて理解する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「関節モーメント」を予習しておくこと。解剖学を復習しておくこと。			A、C		
	第4回	【テーマ】 人体測定法と重心の算出方法 【計画内容】 人体測定法と慣性質量、慣性モーメントについて理解する。身体重心の算出方法を理解する。動作分析ソフトウェアを使って、身体重心を算出する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「人体測定学」を予習しておくこと。解剖学を復習しておくこと。			A、C		
	第5回	【テーマ】 運動学Ⅰ:座標系と運動学的データの分析 【計画内容】 絶対・局所座標系について理解し、物体運動の速度、加速度の算出法を理解する。位置、速度、加速度の算出方法から微分、積分について学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「運動学」を予習しておくこと。			A、B、I		
	第6回	【テーマ】 運動学Ⅱ:座標系と運動学的データの分析 【計画内容】 関節角度、角速度および角加速度の算出法を理解する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「運動学」を予習しておくこと。			A、B、I		
	第7回	【テーマ】 関節モーメントと筋収縮様式・筋電図の評価方法 【計画内容】 関節モーメントを復習し、筋収縮様式や筋電図について理解する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「関節モーメントとパワー」「筋の力学的特性」を予習しておくこと。			A、C、I		
	第8回	【テーマ】 ジャンプ動作のバイオメカニクスと力学的エネルギー 【計画内容】 ジャンプ動作をテーマにバイオメカニクスのデータの評価方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「ジャンプ動作のバイオメカニクス」を予習しておくこと。			B、I		
	第9回	【テーマ】 歩行・走行動作のバイオメカニクスⅠ:重心と床反力の関係 【計画内容】 歩行および走行動作をテーマに重心と床反力および床反力作用点の関係を学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「歩行のバイオメカニクス」を予習しておくこと。			B、I		
	第10回	【テーマ】 歩行・走行動作のバイオメカニクスⅡ:衝撃吸収と筋活動 【計画内容】 歩行・走行中の衝撃吸収戦略と筋収縮様式の関連について理解する。 【準備学習の内容】 テキストおよび参考書で「歩行のバイオメカニクス」を予習しておくこと。			B、I		
	第11回	【テーマ】 運動計測実践Ⅰ 【計画内容】 モーションキャプチャと床反力計を用いて、身体動作の計測を行う。 【準備学習の内容】 事前に配付する「計測・分析マニュアル」を予習しておくこと。			C、I		
	第12回	【テーマ】 運動計測実践Ⅱ 【計画内容】 モーションキャプチャと床反力計を用いて、身体動作の計測を行う。 【準備学習の内容】 事前に配付する「計測・分析マニュアル」を予習しておくこと。			C、I		
	第13回	【テーマ】 運動分析実践Ⅰ 【計画内容】 第11回、第12回で計測されたデータを分析する。 【準備学習の内容】 事前に配付する「計測・分析マニュアル」を予習しておくこと。			B、H、I		
	第14回	【テーマ】 運動分析実践Ⅱ 【計画内容】 第11回、第12回で計測されたデータを分析する。 【準備学習の内容】 事前に配付する「計測・分析マニュアル」を予習しておくこと。			B、H、I		
	第15回	【テーマ】 分析結果プレゼンテーション 【計画内容】 各種スポーツ動作の分析結果をプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】 事前に配付する「計測・分析マニュアル」を予習しておくこと。			B、F、I		
テキスト	阿江通良ほか、2007年、『スポーツバイオメカニクス20講』、朝倉書店、4254690401 ゴードン・ロバートソンほか、2008年、『身体運動のバイオメカニクス研究法』、大修館書店、4469266531						
参考書	江原義弘ほか、2010年、『基礎バイオメカニクス』、医歯薬出版株式会社 David A. Winter、2011年、『バイオメカニクス人体運動の力学と制御』、有限会社ラウンドフラット						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			50%	50%		
補足							
質問への対応	研究室にて対応。オフィスアワーの時間を講義時に示します。						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必						
その他							

科目名	スポーツコンディショニング特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	吉田 真						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、スポーツ科学の一角に位置付くコーチ学的論拠を身につけ、高度競技力発揮への実践応用能力を高めることである。スポーツでピークパフォーマンスを発揮するために内的(身体、心理)・外的(環境)コンディションを整えることの重要性を理解し実践法を学ぶ。授業では、コンディショニング実践上の各種方法の理論的背景を講ずる。また、競技選手のコンディショニングを定量化する評価・測定方法を理解し、パフォーマンス向上と傷害予防の双方のコンディショニング計画の立案と管理方法について学ぶ。					
	到達目標	(1)コンディショニングの原理・原則を理解できる。 (2)パフォーマンス向上と傷害予防を目的としたコンディショニングの方法を理解できる。 (3)コンディション評価の理論的背景を理解できる。 (4)パフォーマンス向上と傷害予防を目的としたコンディショニング計画を立案し、理論的背景を説明できる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】コンディショニング総論 【計画内容】パフォーマンス発揮におけるコンディショニングの役割と学術的な位置づけについて理解する。 【準備学習の内容】シラバスを読んでおくこと。				A	
	第2回	【テーマ】コンディショニングの原理・原則 【計画内容】コンディショニングの原則を把握し、各種要素の定義や概念について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの原理・原則について予習すること。				A	
	第3回	【テーマ】コンディショニング評価の目的と方法 【計画内容】コンディショニングを把握するために、目的とその方法について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニング評価の目的と方法を予習すること。				A	
	第4回	【テーマ】コンディショニング不良による傷害発生メカニズム(1) 【計画内容】身体的因子のコンディショニング不良による傷害発生メカニズムについて理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとに傷害発生メカニズムを予習すること。				A、I	
	第5回	【テーマ】コンディショニング不良による傷害発生メカニズム(2) 【計画内容】心理的因子のコンディショニング不良による傷害発生メカニズムについて理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとに傷害発生メカニズムを予習すること。				A、I	
	第6回	【テーマ】コンディショニング不良による傷害発生メカニズム(3) 【計画内容】環境的因子のコンディショニング不良による傷害発生メカニズムについて理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとに傷害発生メカニズムを予習すること。				A、I	
	第7回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の方法論(1) 【計画内容】傷害発生の危険因子となる身体的要因の評価・測定方法について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの評価・測定の方法論を予習すること。				B	
	第8回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の方法論(2) 【計画内容】競技力向上のための身体的要因における評価・測定方法について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの評価・測定の方法論を予習すること。				B	
	第9回	【テーマ】コンディショニングの実践方法(1) 【計画内容】傷害発生を予防するためのコンディショニング方法について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの実践方法を立案すること。				B	
	第10回	【テーマ】コンディショニングの実践方法(2) 【計画内容】競技力向上のためのコンディショニング方法について理解する。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの実践方法を立案すること。				B	
	第11回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の実践(1) 【計画内容】傷害発生の危険因子となる身体的要因の評価・測定を行う。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの評価・測定項目を立案すること。				B	
	第12回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の実践(2) 【計画内容】競技力向上のための身体的要因における評価・測定を行う。 【準備学習の内容】参考書をもとにコンディショニングの評価・測定項目を立案すること。				B	
	第13回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の実践(1) 【計画内容】第11回、第12回で実施した評価・測定の結果を分析する。 【準備学習の内容】コンディショニングの評価・測定結果を整理し分析のための準備をすること。				B	
	第14回	【テーマ】コンディショニングの評価・測定の実践(2) 【計画内容】第11回、第12回で実施した評価・測定の結果を分析し統合解釈する。 【準備学習の内容】コンディショニングの評価・測定結果を統合解釈するための準備をすること。				B	
	第15回	【テーマ】プレゼンテーション 【計画内容】コンディショニング評価の分析結果をプレゼンテーションし議論する。 【準備学習の内容】プレゼンテーションの資料等を準備をすること。				F	
テキスト	論文を配付します						
参考書	David J Magee et al. 2010年、『Athletic and Sport Issues in Musculoskeletal Rehabilitation』, Saunders, 9781416022640 Clive Brewer著・広瀬統一監訳, 2018年、『アスレティック・ムーブメント・スキル』, ナップ, 9784905168560 MacAuley, Domhnall et al著・宮永豊総監訳, 2011年、『EBMスポーツ医学:エビデンスに基づく診断・治療・予防』, 西村書店, 9784890134175						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			30%		40%	30%
補足	プレゼンテーション						
質問への対応	オフィスアワーの時間帯に953研究室にて対応します。						
資格							
その他	課題に対するフィードバックは、プレゼンテーション時の質疑応答やコメント等を通して行います。						

科目名	アスレティックリハビリテーション特論				授業形態	講義	単位数	2
教員名	吉田 昌弘							
授業の目的	ねらい	アスレティックリハビリテーションの目的は、競技者のスポーツ復帰のみならず、幅広いレクリエーションレベルのスポーツや中高年が健康維持のために行う運動療法も含めた広い意味でのスポーツ復帰にある。講義では、スポーツ外傷・障害を想定して、医科学的情報の収集や機能評価、問題点の抽出の方法について講ずる。また、アスレティックリハビリテーションの目標設定とプログラミングを立案できる能力を身につける。競技や種目特性に応じて、最適なリハビリテーション手法についてディスカッションする。						
	到達目標	(1)アスレティックリハビリテーションに必要な医学的情報を収集し、説明できる。 (2)アスレティックリハビリテーションの目的および効果を論理的に説明できる。 (3)機能評価の目的、意義について理解し、論理的に説明できる。 (4)評価から得られた問題点および競技・種目特性を考慮したアスレティックリハビリテーションのプログラムを立案し、プログラムの内容について論理的に説明できる。 (5)立案したアスレティックリハビリテーションの効果を検証できる。						
授業の計画	第1回	【テーマ】 オリエンテーション アスレティックリハビリテーション総論 【計画内容】 アスレティックリハビリテーションの概要について理解します。 【準備学習の内容】 参考書、シラバスを読んでおくこと。						A
	第2回	【テーマ】 医科学的情報の収集と理解(1) 【計画内容】 医科学的情報の収集、選定方法について理解します。 【準備学習の内容】 参考書の医学的情報の収集に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第3回	【テーマ】 医科学的情報の収集と理解(2) 【計画内容】 スポーツ外傷・障害の病態の捉え方について理解します。 【準備学習の内容】 参考書の病態に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第4回	【テーマ】 医科学的情報の収集と理解(3) 【計画内容】 スポーツ外傷・障害の治療および予防の捉え方について理解します。 【準備学習の内容】 参考書のスポーツ外傷・障害の治療および予防に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第5回	【テーマ】 機能評価の方法論(1) 【計画内容】 機能評価の目的と意義について理解します。 【準備学習の内容】 参考書の評価の目的、意義に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第6回	【テーマ】 機能評価の方法論(2) 【計画内容】 機能評価の方法論(精度、再現性など)について理解します。 【準備学習の内容】 参考書の評価の精度、再現性に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第7回	【テーマ】 機能評価の方法論(3) 【計画内容】 機能評価で得られる結果の解釈について理解します。 【準備学習の内容】 参考書の評価の解釈に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第8回	【テーマ】 プレゼンテーション 【計画内容】 医学的情報収集と機能評価から論理的に問題点を抽出し、プレゼンテーションを行います。 【準備学習の内容】 プレゼンテーションの資料を準備すること。						F、I
	第9回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションのプログラム立案(1) 【計画内容】 外傷・障害のリスク管理を考慮したアスレティックリハビリテーションについて理解します。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションのプログラム立案に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第10回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションのプログラム立案(2) 【計画内容】 競技特性を考慮したアスレティックリハビリテーションについて理解します。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションのプログラム立案に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第11回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションのプログラム立案(3) 【計画内容】 プログラムしたアスレティックリハビリテーションを実践します。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションのプログラム立案に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第12回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションの効果検証(1) 【計画内容】 アスレティックリハビリテーションの効果検証の目的、意義および方法論について理解します。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションの効果検証に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第13回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションの効果検証(2) 【計画内容】 アスレティックリハビリテーションの効果検証の計測を行います。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションの効果検証に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第14回	【テーマ】 アスレティックリハビリテーションの効果検証(3) 【計画内容】 アスレティックリハビリテーションの効果検証の計測結果について理解します。 【準備学習の内容】 参考書のアスレティックリハビリテーションの効果検証に関する項を読んでおくこと。						A、F、H
	第15回	【テーマ】 プレゼンテーション 【計画内容】 アスレティックリハビリテーションのプログラム立案に関してプレゼンを行います。 【準備学習の内容】 プレゼンテーションの資料を準備すること。						F、I
テキスト	学術論文(適宜配付)							
参考書	David J Magee et al. 2005年、『Orthopedic Physical Assessment』、Saunders David J Magee et al. 2008年、『Pathology and Intervention in Musculoskeletal Rehabilitation』、Saunders David J Magee et al. 2010年、『Athletic and Sport Issues in Musculoskeletal Rehabilitation』、Saunders							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分補足			80%		20%		
質問への対応	適宜対応します。							
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必							
その他								

科目名	スポーツ科学演習Ⅰ				授業形態	演習	単位数	2
教員名	山本 敬三、井出 幸二郎、吉田 真、吉田 昌弘							
授業の目的	ねらい	スポーツ科学をテーマとした学術図書や論文を抄読し、研究テーマに関する先行研究を検討・吟味し、個別の研究課題設定を行う。課題解決に向けて、研究の目的設定や方法の組み合わせ方を実践性を以て学ぶ。演習を通して、論文作成に必要な論理的思考能力および表現能力を養う。						
	到達目標	(1)スポーツ科学を視点とした生涯スポーツ研究資料の収集と分析。 (2)スポーツ科学的手法による生体情報の計測技術を修得する。 (3)計測データを分析・整理し、プレゼンテーションする能力を修得する。						
授業の計画	第1回	【テーマ】オリエンテーション 【計画内容】授業展開や内容などについてオリエンテーションを行う。(全教員) 【準備学習の内容】シラバスの内容を熟読しておくこと。					A	
	第2回	【テーマ】スポーツ科学に関する文献調査① 【計画内容】スポーツ科学に関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					F、I	
	第3回	【テーマ】スポーツ科学に関する文献調査② 【計画内容】スポーツ科学に関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					F、I	
	第4回	【テーマ】スポーツ科学に関する文献調査③ 【計画内容】スポーツ科学に関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					F、I	
	第5回	【テーマ】スポーツ科学に関する文献調査④ 【計画内容】スポーツ科学に関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					F、I	
	第6回	【テーマ】スポーツ科学に関する文献調査⑤ 【計画内容】スポーツ科学に関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					F、I	
	第7回	【テーマ】生理学実験① 【計画内容】生理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】「スポーツ生理学特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第8回	【テーマ】生理学実験② 【計画内容】生理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】「スポーツ生理学特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第9回	【テーマ】生理学実験③ 【計画内容】計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。					A、F、I	
	第10回	【テーマ】トレーニング科学実験① 【計画内容】生理学および認知心理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】「トレーニング科学特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第11回	【テーマ】トレーニング科学実験② 【計画内容】生理学および認知心理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】「トレーニング科学特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第12回	【テーマ】トレーニング科学実験③ 【計画内容】計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】計測データを整理する。					A、F、I	
	第13回	【テーマ】バイオメカニクス実験① 【計画内容】モーションキャプチャシステムを用いた生体情報の測定実験を行う。(山本敬三) 【準備学習の内容】「スポーツバイオメカニクス特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第14回	【テーマ】バイオメカニクス実験② 【計画内容】モーションキャプチャシステムを用いた生体情報の測定実験を行う。(山本敬三) 【準備学習の内容】「スポーツバイオメカニクス特論」の講義ノートを整理する。					A、C、I	
	第15回	【テーマ】バイオメカニクス実験③ 【計画内容】計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(山本敬三) 【準備学習の内容】計測データを整理する。					A、F、I	
テキスト	初回の授業で指示します							
参考書	初回の授業で指示します							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分補足			60%		40%		
質問への対応	初回の授業で指示します。							
資格								
その他								

科目名	スポーツ科学演習Ⅱ				授業形態	演習	単位数	2
教員名	山本 敬三、井出 幸二郎、吉田 真、吉田 昌弘							
授業の目的	ねらい	スポーツ生理学的、トレーニング科学的およびバイオメカニクスの計測・実験を通じて、スポーツ動作の測定技術を修得する。また、データ処理方法や解釈方法を実践的に深める。演習を通して、研究活動に必要な計測装置の計測原理や操作方法、統計処理方法等、手技を中心としてその理解・実践手法を修得する。						
	到達目標	(1)研究テーマの設定と関連する先行研究の検討。 (2)研究目的の設定と研究手法の確立。 (3)データの処理方法(信号処理、統計処理)の理解と技術取得。						
授業の計画	第1回	【テーマ】 研究テーマに関する文献調査① 【計画内容】 研究テーマに関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】 各自がテーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					A、B、I	
	第2回	【テーマ】 研究テーマに関する文献調査② 【計画内容】 研究テーマに関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】 各自がテーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、F、I	
	第3回	【テーマ】 研究テーマに関する文献調査③ 【計画内容】 研究テーマに関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】 各自がテーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、F、I	
	第4回	【テーマ】 研究テーマに関する文献調査④ 【計画内容】 研究テーマに関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】 各自がテーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、F、I	
	第5回	【テーマ】 研究テーマに関する文献調査⑤ 【計画内容】 研究テーマに関する文献を収集・抄読を行い、先行研究を吟味する。(全教員) 【準備学習の内容】 各自がテーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、F、I	
	第6回	【テーマ】 生理学実験① 【計画内容】 生理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】 「スポーツ生理学特論」の講義ノートを整理する。					C、I	
	第7回	【テーマ】 生理学実験② 【計画内容】 実験によって得られたデータを処理方法や解析結果の評価方法を理解する。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】 信号処理や統計処理の方法を復習しておく。					C、I	
	第8回	【テーマ】 生理学実験③ 【計画内容】 計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(井出幸二郎) 【準備学習の内容】 計測データの分析結果を整理する。					C、F、I	
	第9回	【テーマ】 トレーニング科学実験① 【計画内容】 生理学および認知心理学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】 「トレーニング科学特論」の講義ノートを整理する。					C、I	
	第10回	【テーマ】 トレーニング科学実験② 【計画内容】 実験によって得られたデータを処理方法や解析結果の評価方法を理解する。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】 信号処理や統計処理の方法を復習しておく。					C、I	
	第11回	【テーマ】 トレーニング科学実験③ 【計画内容】 計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(吉田真・吉田昌弘) 【準備学習の内容】 計測データの分析結果を整理する。					C、F、I	
	第12回	【テーマ】 バイオメカニクス実験① 【計画内容】 モーションキャプチャシステムを用いた生体情報の測定実験を行う。(山本敬三) 【準備学習の内容】 「スポーツバイオメカニクス特論」の講義ノートを整理する。					C、I	
	第13回	【テーマ】 バイオメカニクス実験② 【計画内容】 実験によって得られたデータを処理方法や解析結果の評価方法を理解する。(山本敬三) 【準備学習の内容】 「スポーツバイオメカニクス特論」の講義ノートを整理する。					C、I	
	第14回	【テーマ】 バイオメカニクス実験③ 【計画内容】 計測データの分析および評価を行い、プレゼンテーションする。(山本敬三) 【準備学習の内容】 計測データの分析結果を整理する。					C、F、I	
	第15回	【テーマ】 研究発表会 【計画内容】 授業を通して、各自に研究テーマの研究計画(目的、方法、結果、考察)をプレゼンテーションする。(全教員) 【準備学習の内容】 文献調査結果や予備実験で得られたデータをまとめて、説明資料を作成する。					F、I	
テキスト	初回授業で指示します							
参考書	初回授業で指示します							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分			60%		40%		
補足								
質問への対応	初回授業で指示します。							
資格								
その他								

生涯スポーツ科学研究科
学生進路指導

科目名	健康医科学特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	沖田 孝一						
授業の目的	ねらい	氷雪寒冷圏域における健康・医学関連の諸問題とこれらに対するアプローチ法について、生涯スポーツと関連づけながら講ずる。近年、健康・スポーツ医科学研究が発展し、その考え方は大きく変化してきている。常に最新の知見に触れながら健康医科学の基礎知識を身につけるとともに、氷雪寒冷圏域に特有の問題についても医科学の見地からアプローチする。					
	到達目標	(1)本講義では、健康・スポーツ医科学に関する新しい学術情報・科学論文を検索・収集し、その研究資料および情報を正しく解釈し、まとめ、考察できる能力(基礎知識および応用力)を身につける。 (2)各自が興味を持つ健康・スポーツ医科学のテーマについて背景から最新の知見まで学究し、reviewする。 (3)研究活動および社会で成功するために必要な英語力を身につける。					
授業の計画	第1回	【テーマ】健康医科学の基礎(1)-健康とは 【計画内容】健康の定義および成り立ちを深く理解する。 【準備学習の内容】シラバスの内容を熟読しておくこと。					A
	第2回	【テーマ】健康医科学の基礎(2)-疾病の発生要因について 【計画内容】健康の阻害因子となる障害や疾病の成因、発生要因について深く理解する。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、B、J、L
	第3回	【テーマ】健康医科学の基礎(3)-生活習慣と疾病 【計画内容】近年、増加の一途をたどる代表的な生活習慣病(旧成人病)について深く理解する。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、B、F、I、L
	第4回	【テーマ】健康医科学の基礎(4)-感染症の予防 【計画内容】健康を阻害する外部要因である感染症を学び、学校伝染病などの代表的な感染症を深く理解する。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、L
	第5回	【テーマ】健康医科学の基礎(5)-現代医療 【計画内容】種々の疾病、生活習慣病に対応する現代の医療機関と医薬品の基礎知識を学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、F、G、I、L
	第6回	【テーマ】健康と運動・スポーツの生理学(1) 【計画内容】最大酸素摂取量、嫌気性代謝閾値など、健康医科学研究に必要な運動生理学の基礎を学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、D、E、L
	第7回	【テーマ】健康と運動・スポーツの生理学(2) 【計画内容】運動による糖代謝、脂質代謝の変化および血管系への影響を学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、B、F、I、L
	第8回	【テーマ】健康と運動・スポーツの生理学(3) 【計画内容】運動トレーニング(持久およびレジスタンス)による適応とその機序を学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、D、I、J、L
	第9回	【テーマ】Exercise is medicine(疾病治療法としての運動・スポーツ) 【計画内容】運動・スポーツに関する疫学的エビデンスを知る。また疾病治療法としての運動・スポーツについて考える。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、F、G、I、L
	第10回	【テーマ】The disease of physical inactivity(運動不足がもたらす病態連関) 【計画内容】運動不足がどのような機序で健康を阻害するのか、身体不活動により起こりやすくなる疾患(がん、うつ、心血管病、代謝性疾患など)を知り、相互の病態連関について学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、F、I、L
	第11回	【テーマ】慢性疾患における運動療法(1)-心大血管リハビリテーション 【計画内容】今や心血管疾患の主要な治療法となっている運動療法の歴史と根拠について学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I、L
	第12回	【テーマ】慢性疾患における運動療法(2)-各種慢性疾患のリハビリテーション 【計画内容】慢性呼吸不全(特にCOPD)、慢性腎疾患、がん患者にも広く適応されている運動療法の意義について学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、G、I、L
	第13回	【テーマ】寒さに対する生理学的適応 【計画内容】人は暑さや寒さなど様々な外的環境に身体を適応させ、生命活動の維持そして日々の生活を営んでいる。人は知恵を活用することでさまざまな手段で寒さへの対処を行っているが、寒さへの生理的な反応そして適応も人が進化そして生命を繋いでくる中で重要であったことはいまでもない。「寒冷」という刺激に対して具体的にどのような生理的反応が生じているのか?寒冷刺激への急性応答と慢性応答、そしてそれらを巧妙に制御する生理学的メカニズムについて学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、B、F、G、L
	第14回	【テーマ】寒冷地における運動と健康 【計画内容】冬期の北方圏で健康増進のための運動スポーツを行うには、寒冷という特有の環境を考慮する必要がある。寒冷環境における生理学的応答、注意すべき疾患・病態、そして積雪地帯における代表的健康スポーツについて学ぶ。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、F、G、I、L
	第15回	【テーマ】まとめと応用 【計画内容】これまでの知識をもとに明らかにされていない新知見を得るための研究計画を立てる。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、B、F、I、L
テキスト	講義時に説明します						
参考書	安部孝・琉子友男、2005年、『これからの健康とスポーツの科学』、講談社サイエンティフィック 浅野勝己・田中喜代次、2004年、『健康スポーツ科学』、文光堂						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分補足	30%	30%	30%			10%
質問への対応	随時対応あるいはメール対応します。E-Mail: okitak@hokusho-u.ac.jp						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育) 選必						
その他	授業に際し、たくさんの成書や文献を積極的に読み、必ず一つ以上の質問をすることを望みます。						

科目名	休養・睡眠学特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	小田 史郎						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、健康の3要素(運動・栄養・休養)から、今日理解が手薄な休養の重要性を理解し、その要素を修得することである。冰雪寒冷圏域を中心的対象とする休養関連の諸問題とこれらに対する取り組み手法について、生涯スポーツと関連づけながら講ずる。冰雪寒冷圏域では冬期間の日照時間の減少や積雪寒冷による外出機会の減少が、心身状態の低下や睡眠問題を引き起こすことが多い。休養・睡眠にかかる問題とこれらを予防・改善する手段としての運動の効用を講じ、運動と休養を結びつけた観点から健康づくり方法について講ずる。					
	習得目標	(1)冰雪寒冷圏域における休養・睡眠問題について理解する。 (2)上記の問題に対する運動の効用を理解し、冰雪寒冷圏域における運動処方を考えることができる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 積極的休養の考え方や必要性について 【計画内容】 休養の考え方をふまえた上で、積極的にこれを確保する必要性について話し合う。 【準備学習の内容】 シラバスの内容を熟読する。	A、H				
	第2回	【テーマ】 睡眠の役割について 【計画内容】 睡眠の役割について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第3回	【テーマ】 睡眠の構造について 【計画内容】 一夜の睡眠のなかでどのようなことが生じているのかについて調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第4回	【テーマ】 睡眠と生体リズムの関係について 【計画内容】 睡眠と生体リズムとの関係について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第5回	【テーマ】 わが国の睡眠問題について 【計画内容】 我が国の睡眠問題の現状について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第6回	【テーマ】 睡眠の評価方法について① 【計画内容】 睡眠の評価方法について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第7回	【テーマ】 睡眠の評価方法について② 【計画内容】 睡眠ポリグラフ法やアクティグラフ法の実習を行う。 【準備学習の内容】 測定方法についての文献を読み、まとめておく。	B				
	第8回	【テーマ】 睡眠の評価方法について③ 【計画内容】 睡眠データの分析を行い、自身の睡眠についてまとめる。 【準備学習の内容】 睡眠データをとり、活動記録をつけておく。	A、B、F				
	第9回	【テーマ】 睡眠と環境、季節について 【計画内容】 睡眠と環境の関係、睡眠の季節変動や地域特性について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第10回	【テーマ】 不眠症について 【計画内容】 不眠の原因や対処方法について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第11回	【テーマ】 睡眠障害について 【計画内容】 睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群、ナルコレプシーについて調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第12回	【テーマ】 運動が睡眠に及ぼす影響について① 【計画内容】 1回の運動が睡眠に及ぼす影響について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第13回	【テーマ】 運動が睡眠に及ぼす影響について② 【計画内容】 長期的な運動が睡眠に及ぼす影響について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 次回のテーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第14回	【テーマ】 睡眠が運動パフォーマンスに及ぼす影響について 【計画内容】 睡眠の良否が運動パフォーマンスに及ぼす影響について調べ、発表する。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
	第15回	【テーマ】 冰雪寒冷圏域における運動の在り方について 【計画内容】 これまでの学習内容をふまえ、冰雪寒冷圏域においてどのような運動習慣が望ましいかを考え、まとめる。 【準備学習の内容】 テーマについての文献を読み、まとめておく。	A、B、F				
テキスト	講義時に説明します						
参考書	講義時に説明します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			50%		50%	
補足							
質問への対応	随時受け付けます。E-Mail: os@hokusho-u.ac.jp						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必						
その他							

科目名	健康運動科学特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	花井 篤子						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、生涯スポーツの根幹である健康運動を科学的に理解して、高い分析能力や実践指導能力を養うことである。冰雪寒冷圏域を中心的対象とする健康運動関連の諸項目の理解とこれらに対する改善・発展法について、生涯スポーツと関連づけながら講ずる。健康づくりのための運動プログラムに必要な条件とその科学的根拠をふまえた上で、冰雪寒冷圏域に必要とされる健康運動の理解を深め、指導実践に応用できる能力を身に付けさせる。					
	到達目標	(1)冰雪寒冷圏域における運動関連の諸問題とこれらに対するアプローチ法について理解できる。 (2)科学的根拠に基づいた健康運動プログラムの必要条件について理解できる。 (3)北海道または冰雪寒冷圏域における健康運動処方のある方について考察し、説明できる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】講義のガイダンス 【計画内容】講義の内容を紹介し、15回の講義展開を説明する。 【準備学習の内容】シラバスの内容を熟読しておくこと。					A
	第2回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における運動関連の諸問題(1) 【計画内容】冰雪寒冷圏域における運動の諸問題(外因的要因)について解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、配付プリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第3回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における運動関連の諸問題(2) 【計画内容】冰雪寒冷圏域における運動と諸問題(内因的要因)について解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、配付プリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第4回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(1) 【計画内容】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(Indoor)について解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、更に教科書第10章を熟読しておくこと。					A、I
	第5回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(2) 【計画内容】冰雪寒冷圏域特有の健康問題に対する水泳水中運動の取り組みについて解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、更に教科書12章を熟読しておくこと。					A、I
	第6回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(3) 【計画内容】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(Outdoor)について解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、更に教科書第11章を熟読しておくこと。					A、I
	第7回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動のアプローチ法(4) 【計画内容】冰雪寒冷圏域における運動関連の諸問題に対する雪上での健康運動について解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、配付プリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第8回	【テーマ】健康づくりのための運動プログラムに必要な条件とその科学的根拠(1) 【計画内容】健康づくりのための運動プログラムに必要な条件とその科学的根拠について2回に分けて解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、更に教科書第6・7章を熟読しておくこと。					A、I
	第9回	【テーマ】健康づくりのための運動プログラムに必要な条件とその科学的根拠(2) 【計画内容】健康づくりのための運動プログラムに必要な条件とその科学的根拠について2回に分けて解説し、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】前講義の復習を行い、配付プリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第10回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動問題に対する研究の取り組み(1) 【計画内容】冰雪寒冷圏域地域における健康運動問題に対する研究の取り組みについて3回に分けて学び、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第11回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動問題に対する研究の取り組み(2) 【計画内容】冰雪寒冷圏域地域における健康運動問題に対する研究の取り組みについて3回に分けて学び、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第12回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動問題に対する研究の取り組み(3) 【計画内容】冰雪寒冷圏域地域における健康運動問題に対する研究の取り組みについて3回に分けて学び、テーマについて議論を行う。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、I
	第13回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動処方のあり方(1) 【計画内容】これまでの授業をふまえ、冰雪寒冷圏域地域における健康運動処方のあり方について考察する。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、G、L
	第14回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動処方のあり方(2) 【計画内容】第13回講義の考察を発展させ、今後の課題等について各自の考えをレポートとしてまとめる。 【準備学習の内容】配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。					A、G、L
	第15回	【テーマ】冰雪寒冷圏域における健康運動処方のあり方(3) 【計画内容】講義を通して得られた知見を整理し、冰雪寒冷圏域特有の健康運動問題に対する取り組みについて各自がレポートにまとめ、プレゼンテーションを行う。 【準備学習の内容】課題に沿ってプレゼンテーションの準備を行う。					A、F、L
テキスト	上杉尹宏・晴山紫恵子・川初清典監修、2016年、『新版生涯スポーツと運動の科学』、市村出版、4902109409						
参考書	須田力、2006年、『雪国の生活と身体活動』、北海道大学出版会						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			50%	40%	10%	
質問への対応	E-Mail: atsuko871@hokusho-u.ac.jp						
資格							
その他	北方圏生涯スポーツ研究センターの被験講義です。						

生涯スポーツ学研究科
進学スポーツ専攻1年次

科目名	老年学特論				授業形態	講義	単位数	2	
教員名	小坂井 留美								
授業の目的	ねらい	超高齢社会にある現代において、高齢期特有の問題や心身の加齢変化の過程を理解することは重要である。老年学は、老年に関する学際的な学問とされ、関連する学問は多岐にわたる。本講義では多分野に視点を向けながら、加齢とスポーツ・運動・身体活動の関係について考える。							
	到達目標	(1)老年学の概念、内容への理解を深める。 (2)老年学に関する研究手法を理解する。 (3)老年学におけるスポーツ・運動・身体活動の意義や役割を理解する。							
授業の計画	第1回	【テーマ】講義のガイダンス 【計画内容】講義の概要と展開、評価について確認します。 【準備学習の内容】シラバスを読んでおくこと。					A		
	第2回	【テーマ】老年学の考え方 【計画内容】老年学の概念や意義について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第3回	【テーマ】老年学の研究方法・測定評価 【計画内容】老年学分野で用いられる研究・測定の手法を理解します。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第4回	【テーマ】高齢化の人口学的側面 【計画内容】高齢化の推移や特徴を理解します。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第5回	【テーマ】老化のメカニズム 【計画内容】老化の学説や生理的なメカニズムについて理解します。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第6回	【テーマ】高齢期の疾病と症候群 【計画内容】高齢期特有の疾病について理解します。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第7回	【テーマ】高齢期の健康と身体活動 【計画内容】高齢期の健康づくりや身体活動の影響を考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第8回	【テーマ】高齢期のQOL 【計画内容】Quality of Lifeの概念や生きがいについて考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第9回	【テーマ】高齢期の精神的側面 【計画内容】高齢期の精神や知的な側面について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第10回	【テーマ】高齢期の社会的側面 【計画内容】高齢期の社会的役割や社会的交流について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第11回	【テーマ】ライフコースの考え方 【計画内容】ライフコース・ライフステージの捉え方について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第12回	【テーマ】ライフスタイルの考え方 【計画内容】ライフスタイル・ライフバランスについて考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第13回	【テーマ】高齢期と保健・医療・福祉 【計画内容】高齢期に関わる保健・医療・福祉の制度や展望について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第14回	【テーマ】終末期を考える 【計画内容】生涯の最終末期について考えます。 【準備学習の内容】前回の講義内容を復習し、自分の考えを整理しておく。					A、B		
	第15回	【テーマ】まとめ 【計画内容】これまでの内容を振り返り、総合討論します。 【準備学習の内容】講義全体の内容を復習する。発表資料を作成する。					A、L		
テキスト	講義時に説明する								
参考書	柴田博・長田久雄・杉澤秀博、2009年、『老年学要論—老いを理解する—』、建帛社、9784767918495								
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他		
	配分					50%	50%		
補足									
質問への対応	初回講義時に具体的に説明します。								
資格									
その他									

科目名	栄養学特論		授業形態	講義	単位数	2	
教員名	土屋 律子						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、健康の3要素(運動・栄養・休養)のうち、栄養学の観点から生涯健康の全体的理解を高めることである。氷雪寒冷圏域を中心的対象とする食関連の諸問題とこれらに対するアプローチ法について、生涯スポーツと関連づけながら講ずる。氷雪寒冷圏域である北海道では、塩分の摂取量、脂肪の摂取比率などに特徴的問題があり、運動不足と併せて高血圧や肥満問題を生じさせる要因となっている。本講義では、食問題の背景因子や解決策について講ずる。					
	到達目標	(1)運動量から消費エネルギーを推測し、望ましい食物摂取量を知る。 (2)雪国特有の食生活及び現在の若者の食物摂取傾向が、将来の生活習慣病へとつながる可能性があることを理解する。 (3)北海道の全国に誇れる多くの野菜、魚介類、そして米など特産物の栄養価値、機能性成分について認識し、日常的に利用できるようにする。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 講義のガイダンス 【計画内容】 講義の内容を紹介し、15回の講義展開を説明する。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A	
	第2回	【テーマ】 食物摂取の変化と疾病 【計画内容】 戦後、急激に変化した食物摂取と社会・生活状況の変化と疾病の関わりを考える。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、K	
	第3回	【テーマ】 札幌在住の40-50歳代と大学生の食物摂取の傾向 【計画内容】 国民栄養調査との比較から地域、年齢による摂取の違いを理解する。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、K	
	第4回	【テーマ】 札幌在住の健常者と肥満傾向を有する者の栄養摂取の比較 【計画内容】 肥満の原因となる摂取の傾向を検討する。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、K	
	第5回	【テーマ】 生活習慣と疾病 【計画内容】 日本、諸外国の研究から生活習慣病に影響を及ぼす諸因子を学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントを熟読する。				A、G、K	
	第6回	【テーマ】 食生活改善:脂肪の摂取(1) 【計画内容】 動物、植物、魚類由来、そして加工食品の脂肪について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第7回	【テーマ】 食生活改善:脂肪の摂取(2) 【計画内容】 n-3脂肪酸の効用についてGISSI予防試験から学ぶ。これらを踏まえ北海道の魚種とその摂取状況、特に若者について検討する。 【準備学習の内容】 配付するプリントを熟読する。食品成分表を参考にn-3脂肪酸の摂取量を計算する。				A、G、K	
	第8回	【テーマ】 食生活改善:食塩の摂取 【計画内容】 食塩摂取の現状と血圧上昇をもたらす他の因子との関連を学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第9回	【テーマ】 食生活の改善:食物繊維(1) 【計画内容】 食物繊維の摂取量と諸疾病との関連をコホート研究から学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントを熟読する。				A、G、K	
	第10回	【テーマ】 食生活の改善:食物繊維(2) 【計画内容】 大学生、肥満傾向を有する者の野菜・果物類の摂取量の低さに対する改善策を検討する。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第11回	【テーマ】 北海道の特産物の利用(1) 【計画内容】 多種類の馬鈴薯の特長および貯蔵とビタミンC量について実験結果を含め学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第12回	【テーマ】 北海道の特産物の利用(2) 【計画内容】 山菜・野菜の抗酸化作用、昆布のもつ機能性成分について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第13回	【テーマ】 運動習慣の効用(1) 【計画内容】 日常の様々な動作時におけるエネルギー消費量を知る。体重、筋肉あたりの基礎代謝量および心血管疾患リスクの関連について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、G、K	
	第14回	【テーマ】 運動習慣の効用(2) 【計画内容】 歩行習慣の導入と血清脂質の改善について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付するプリントに示す予習課題に取り組むこと。				A、K	
	第15回	【テーマ】 まとめ:年齢・生活状況に応じた食物摂取バランスに取り組む 【計画内容】 パソコンを使い適正バランスになるよう献立を考える。 【準備学習の内容】 あらかじめ課題に取り組むこと。				A、G、K	
テキスト	プリントを使用します						
参考書	講義内で提示します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			50%		50%	
質問への対応	初回講義時に具体的に説明します。						
資格							
その他							

科目名	応用健康科学演習Ⅰ			授業形態	演習	単位数	2
教員名	小田 史郎、沖田 孝一、小坂井 留美、花井 篤子						
授業の目的	ねらい	氷雪寒冷圏域を中心的対象に置く健康問題と生涯スポーツの関連について、またその基盤となる寒冷環境やスポーツ負荷への適応と適応各要素の協応関係について、学術論文等を抄読し、生理・生化学実験をも通じて理解を深め、考察能力を高める。					
	到達目標	(1)応用健康科学を視点とした生涯スポーツ研究資料の収集と分析を行えるようになる。 (2)応用健康科学に関する生理・生化学実験の手法を身につける。 (3)文献から得られた情報をまとめ、プレゼンテーションできるようになる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】オリエンテーション 文献検索 【計画内容】授業展開や内容などについてオリエンテーションを行う。また学術情報の収集方法について学ぶ。 【準備学習の内容】シラバスの内容を熟読する。					A
	第2回	【テーマ】応用健康科学に関する文献調査-1 【計画内容】応用健康科学に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B
	第3回	【テーマ】応用健康科学に関する文献調査-2 【計画内容】応用健康科学に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B
	第4回	【テーマ】応用健康科学に関する文献調査-3 【計画内容】応用健康科学に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B
	第5回	【テーマ】応用健康科学に関する文献調査-4 【計画内容】応用健康科学に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B
	第6回	【テーマ】応用健康科学に関する文献調査-5 【計画内容】応用健康科学に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B
	第7回	【テーマ】プレゼンテーション-1 【計画内容】応用健康科学に関する文献をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第8回	【テーマ】プレゼンテーション-2 【計画内容】応用健康科学に関する文献をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第9回	【テーマ】生理・生化学実験-1 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。 【準備学習の内容】実験の準備を行う。					B
	第10回	【テーマ】生理・生化学実験-2 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					B
	第11回	【テーマ】生理・生化学実験-3 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					B
	第12回	【テーマ】生理・生化学実験-4 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					B
	第13回	【テーマ】生理・生化学実験-5 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行う。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					B
	第14回	【テーマ】プレゼンテーション-3 【計画内容】応用健康科学に関する生理・生化学実験の結果をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第15回	【テーマ】プレゼンテーション-4 【計画内容】応用健康科学に関する生理・生化学実験の結果をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
テキスト	初回授業で指示します						
参考書	初回授業で指示します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分	20%		40%		40%	
補足							
質問への対応	初回授業で指示します。						
資格							
その他							

科目名	応用健康科学演習Ⅱ				授業形態	演習	単位数	2
教員名	小田 史郎、沖田 孝一、小坂井 留美、花井 篤子							
授業の目的	ねらい	応用健康科学に関する文献抄読と生理・生化学実験を通じて、研究テーマの設定や研究計画の立案を行う。また自治体と連携で行われている健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。						
	到達目標	(1)文献抄読や生理・生化学実験を通して、研究目的を設定し、研究計画を立案できるようになる。 (2)健康づくり運動において企画を立案し、指導できる力を身につける。						
授業の計画	第1回	【テーマ】研究テーマに関する文献調査-1 【計画内容】研究テーマに関する文献の収集・抄読を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B	
	第2回	【テーマ】研究テーマに関する文献調査-2 【計画内容】研究テーマに関する文献の収集・抄読を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B	
	第3回	【テーマ】研究テーマに関する文献調査-3 【計画内容】研究テーマに関する文献の収集・抄読を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B	
	第4回	【テーマ】研究テーマに関する文献調査-4 【計画内容】研究テーマに関する文献の収集・抄読を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B	
	第5回	【テーマ】研究テーマに関する文献調査-5 【計画内容】研究テーマに関する文献の収集・抄読を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B	
	第6回	【テーマ】研究テーマに関する生理・生化学実験-1 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】実験の準備を行う。					B	
	第7回	【テーマ】研究テーマに関する生理・生化学実験-2 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】実験およびデータの整理を行う。					B	
	第8回	【テーマ】研究テーマに関する生理・生化学実験-3 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】実験およびデータの整理を行う。					B	
	第9回	【テーマ】研究テーマに関する生理・生化学実験-4 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】実験およびデータの整理を行う。					B	
	第10回	【テーマ】研究テーマに関する生理・生化学実験-5 【計画内容】生理・生化学的手法を用いた生体情報の測定実験を行い、研究計画の立案を進める。 【準備学習の内容】実験およびデータの整理を行う。					B	
	第11回	【テーマ】健康運動支援実習-1 【計画内容】自治体と連携で行われる健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。 【準備学習の内容】事前に指導計画を立案する。					B	
	第12回	【テーマ】健康運動支援実習-2 【計画内容】自治体と連携で行われる健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。 【準備学習の内容】事前に指導計画を立案する。					B	
	第13回	【テーマ】健康運動支援実習-3 【計画内容】自治体と連携で行われる健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。 【準備学習の内容】事前に指導計画を立案する。					B	
	第14回	【テーマ】健康運動支援実習-4 【計画内容】自治体と連携で行われる健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。 【準備学習の内容】事前に指導計画を立案する。					B	
	第15回	【テーマ】健康運動支援実習-5 【計画内容】自治体と連携で行われる健康づくり事業において企画立案、運動指導等の実習を行う。 【準備学習の内容】事前に指導計画を立案する。					B	
テキスト	初回授業で指示します							
参考書	初回授業で指示します							
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他	
	配分補足	20%		40%		40%		
質問への対応	初回授業で指示します。							
資格								
その他								

科目名	冬季スポーツ指導特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	竹田 唯史						
授業の目的	ねらい	生涯スポーツを指導するための具体的な方法論についての認識を深める。学習者の年齢や技術に応じ、誰もが確実に生涯スポーツを習得し、その面白さを実感できる指導方法を考察する。特に冬季スポーツ種目における指導方法を中心に講義する。					
	到達目標	(1)スポーツの技術指導の一般的な順序と留意点を理解できる。 (2)運動の質的分析の観点を理解できる。 (3)スポーツの指導方法を作成するための理論を理解し、実際に指導計画を立案できる。 (4)冬季スポーツの種類とその技術・指導方法について理解できる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 ガイダンス 【計画内容】 講義内容・進行方法・評価について講義する。 【準備学習の内容】 シラバスを精読のこと。					A
	第2回	【テーマ】 スポーツ指導の一般的方法 【計画内容】 スポーツ指導を行う際の一般的方法と留意点について深める。 【準備学習の内容】 これまで自分が受けたスポーツ指導方法について考えてくること。					A、H
	第3回	【テーマ】 運動観察方法(1) 【計画内容】 スポーツ運動学の「質的徴表」に基づく運動観察の方法について学ぶ。特に「局面構造」「運動リズム」について学ぶ。 【準備学習の内容】 参考文献の該当部分を精読してくる。					A、H
	第4回	【テーマ】 運動観察方法(2) 【計画内容】 スポーツ運動学の「質的徴表」に基づく運動観察の方法について学ぶ。特に「運動の流動」「伝導」「正確性」について学ぶ。 【準備学習の内容】 参考文献の該当部分を精読してくる。					A、H
	第5回	【テーマ】 運動観察方法(3) 【計画内容】 スポーツ運動学の「質的徴表」に基づく運動観察の方法について学ぶ。特に「運動の先取り」「調和」について学ぶ。 【準備学習の内容】 参考文献の該当部分を精読してくる。					A、G、H
	第6回	【テーマ】 スポーツ指導計画策定方法 【計画内容】 スポーツ指導を行う際の、指導目標、指導内容、方法について学ぶ。 【準備学習の内容】 参考文献の該当部分を精読してくる。					A、G、H
	第7回	【テーマ】 スポーツ指導評価論 【計画内容】 スポーツ指導後に評価する方法・観点を学ぶ。 【準備学習の内容】 参考文献の該当部分を精読してくる。					A、G、H
	第8回	【テーマ】 冬季スポーツの種類と内容について 【計画内容】 冬季スポーツの種類・概要について学ぶ。スキー、スケート、ボブスレー、リュージュなどを取り上げる。 【準備学習の内容】 テキストの冬季スポーツについて調べてくる。					A
	第9回	【テーマ】 スキー種目と歴史的発展 【計画内容】 スキーの種類・歴史的発展について学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストのスキーの歴史について調べてくる。					A、H
	第10回	【テーマ】 スキーの技術・戦術構造 【計画内容】 スキーの技術・戦術構造について学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストのスキーの技術・戦術構造について調べてくる。					A、H
	第11回	【テーマ】 スキーの指導方法(1) 【計画内容】 スキーの指導方法について学ぶ。特に初心者への指導方法について学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストのスキーの指導方法(初心者)について調べてくる。					A、H
	第12回	【テーマ】 スキーの指導方法(2) 【計画内容】 スキーの指導方法について学ぶ。特に中級者への指導方法について学ぶ。 【準備学習の内容】 テキストのスキーの指導方法(中級者)について調べてくる。					A、H
	第13回	【テーマ】 スキー実技(1) 【計画内容】 これまで学んだ内容を実際の実技において実践する。初中級技術について確認する。 【準備学習の内容】 スキー用具の準備をする。					E、G
	第14回	【テーマ】 スキー実技(2) 【計画内容】 これまで学んだ内容を実際の実技において実践する。上級技術について確認する。 【準備学習の内容】 スキー用具の準備をする。					E、G
	第15回	【テーマ】 全体のまとめ 【計画内容】 これまでの授業全体のまとめを実施する。 【準備学習の内容】 これまでの授業全体の復習をすること。					E、G
テキスト	竹田唯史、2010年、『スキー運動における技術指導に関する研究』、共同文化社、4877391770 文部科学省、2008年、『中学校学習指導要領解説 保健体育編』、東山書房 文部科学省、2009年、『高等学校学習指導要領解説 保健体育編』、東山書房						
参考書	クルト・マイネル著、金子明友訳、1981年、『マイネルスポーツ運動学』、大修館 高村泰雄著、1987年、『物理教授法の研究』、北海道大学図書刊行会						
成績評価の方法	筆記試験		実技試験		課題評価		作品評価
	配分	40%	60%				受講態度
	補足						その他
質問への対応	E-Mail : take@hokusho-u.ac.jp						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必						
その他	2020年2月12日(水)～14日(金)までのスキー実習に参加する必要がある。						

科目名	ジュニアスポーツ指導特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	大宮 真一						
授業の目的	ねらい	ジュニアのスポーツ指導において、子どもに対する指導者の出会いはジュニア期後のスポーツ活動継続には非常に重要なものとなります。この授業では、子どもの心と身体の両面について理解を深め、幼少期から青年期におけるスポーツ指導に関する専門的な知識と技術を学び、スポーツを通じて、教育・社会的側面からも子どもの成長を支援できることを目指します。					
	到達目標	(1)子どもの発育発達からみた運動指導の考え方が理解できる。 (2)基本的な運動である走・跳・投などの発達が理解できる。 (3)ジュニアスポーツ指導における指導者の重要性が理解できる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 オリエンテーション・指導者の役割 【計画内容】 授業全体の説明をします。幼児期から青年期さらにはシニアまで指導者の役割について学習します。 【準備学習の内容】 シラバスを読んでおくこと。					A、J
	第2回	【テーマ】 ジュニア期のスポーツについて考えるべきこと① 【計画内容】 ジュニア期(幼児期および児童期を含む)に、運動遊びを通して、基本的な運動能力を獲得する意義を学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第3回	【テーマ】 ジュニア期のスポーツについて考えるべきこと② 【計画内容】 児童に対する実践例について紹介し、児童の指導に対する効果的な声かけや環境づくりについて学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第4回	【テーマ】 指導者と子どもおよび選手とのコミュニケーション 【計画内容】 子どもや選手に対する指導者の指導スタンスについて学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第5回	【テーマ】 身体の発育発達と運動学習・運動習得の適時期 【計画内容】 身体の発育発達にともなって、各種運動能力や体力を高める適時期について学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第6回	【テーマ】 コーディネーション能力を高める必要性 【計画内容】 コーディネーション能力には7種類に識別されており、自らの競技の運動場面に必要な能力について学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第7回	【テーマ】 走の発達および指導 【計画内容】 走の発達について理解し、年齢や競技者ごと、さらに疾走タイプごとに速く走るためにはどのような指導をしたらよいかを学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第8回	【テーマ】 跳の発達および指導 【計画内容】 跳の発達について理解し、年齢や競技者ごと、さらに跳躍能力タイプ別に速くに跳ぶまたは高く跳ぶためにはどのような指導をしたらよいかを学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第9回	【テーマ】 投の発達および指導 【計画内容】 投の発達について理解し、年齢や競技者ごと、様々な投げ方、さらに補を含めた投を習得するにはどのような指導をしたらよいかを学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第10回	【テーマ】 子どものプライオメトリックス 【計画内容】 プライオメトリックスについて理解し、子どもにおけるプライオメトリックスが様々な運動能力の発達に及ぼす影響について学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第11回	【テーマ】 子どもの体力低下問題 【計画内容】 子どもの体力は、昭和の時代から低下していると言われており、近年その低下が止まってきています。近年の子どもの体力低下問題の解決に向けて方策を練ります。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第12回	【テーマ】 子どもの体力の測定評価 【計画内容】 子どもの体力を測定評価することの意義や測定方法について学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、C、D、J
	第13回	【テーマ】 子どもの運動能力は先天的な遺伝によるか?それとも後天的に獲得するのか? 【計画内容】 幼児期および児童期の運動経験が生涯スポーツ活動に影響することが知られているが、その運動経験自体はどんなことに影響を受けるのか、議論します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第14回	【テーマ】 ジュニア期におけるタレント発掘 【計画内容】 ジュニア期に将来の競技者を見据えたタレント発掘の事例を紹介し、タレント発掘の意義を学習します。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J
	第15回	【テーマ】 まとめと振り返り 【計画内容】 ジュニアスポーツ指導のまとめを行い、今後ジュニアに限らずあらゆる指導場面で学習してきたことを活かすことができるようにします。 【準備学習の内容】 この内容に関わる参考書を読んでおくこと。					A、J、L
テキスト	授業内で説明します						
参考書	日本発育発達学会、2014年、『幼児期運動指針実践ガイド』、杏林書院 一般社団法人 幼少年体育指導士会、2018年、『幼少年のための運動遊び・体育指導』、杏林書院 宮下充正、2007年、『子どもに「体力」をとりもどそう』、杏林書院						
成績評価の方法	筆記試験		実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分	分		50%		50%	
	補足	足		レポート		平時	
質問への対応	E-Mail: omiya@hokusho-u.ac.jp /アリーナ921研究室へ直接訪問						
資格	[生入]中専・高専(保健体育) 選必						
その他	江別市体力向上プロジェクトに参加することがあります。						

科目名	学校体育特論		授業形態	講義	単位数	2	
教員名	増山 尚美						
授業の目的	ねらい	学校体育の現代的な課題を把握するとともに、保健体育科の目的、内容、方法及び実践するうえで必要な原理等について理解する。学校体育に関する知識を深め、学校体育をめぐる諸問題について理解する。					
	学習目標	(1)保健体育科の目的、内容、方法について理解する。 (2)学校体育に関する現代的な課題・諸問題について理解する。					
授業の計画	第1回	【テーマ】保健体育科の目標 【計画内容】保健体育科の目標について理解する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A				
	第2回	【テーマ】保健体育科の目標と学習指導要領の変遷 【計画内容】保健体育科の目標と学習指導要領の変遷について理解する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A				
	第3回	【テーマ】保健体育科の現代的な課題 【計画内容】保健体育科の現代的な課題について理解する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A、F				
	第4回	【テーマ】よい保健体育科授業とは 【計画内容】よい保健体育科の授業について検討する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A、J				
	第5回	【テーマ】保健体育科の内容 【計画内容】保健体育科の内容について検討する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A、F				
	第6回	【テーマ】保健体育科の方法論 【計画内容】保健体育科の方法論について理解する。 【準備学習の内容】テキストの関連部分を読んでおく。	A、J				
	第7回	【テーマ】保健体育科の教師力① 【計画内容】保健体育科の教師教育と教師の成長について検討する。 【準備学習の内容】テキスト『新版体育科教育学入門』の関連部分(p. 243-p. 250)を読んでおく。	A、J				
	第8回	【テーマ】保健体育科の教師力② 【計画内容】保健体育科の教師に求められる能力について検討する。 【準備学習の内容】テキストの『新版体育科教育学入門』関連部分(p. 251-p. 256)を読んでおく。	A、J				
	第9回	【テーマ】保健体育科の教師力③ 【計画内容】教師教育の方法としての模擬授業とその意義について検討する。 【準備学習の内容】テキストの『新版体育科教育学入門』関連部分(p. 263-p. 271)を読んでおく。	A、F				
	第10回	【テーマ】学習形態 【計画内容】学習形態の変遷と課題について検討する。 【準備学習の内容】テキストの『新版体育科教育学入門』関連部分(p. 66-p. 74)を読んでおく。	A、H、F				
	第11回	【テーマ】学習評価 【計画内容】指導と評価の一体化について検討する。 【準備学習の内容】テキストの『新版体育科教育学入門』関連部分(p. 75-p. 81)を読んでおく。	A、F				
	第12回	【テーマ】授業評価 【計画内容】授業改善に生きる授業評価について検討する。 【準備学習の内容】テキストの『新版体育科教育学入門』関連部分(p. 82-p. 89)を読んでおく。	A、K				
	第13回	【テーマ】課題探求① 【計画内容】学校体育の現代的課題について各自、考察を行う。 【準備学習の内容】学校体育の現代的課題について調べてくる。	J、H				
	第14回	【テーマ】課題探求② 【計画内容】学校体育の現代的課題について各自、考察を行い、レポートとしてまとめる。 【準備学習の内容】学校体育の現代的課題について調べてくる。	G				
	第15回	【テーマ】課題発表 【計画内容】各自がレポートとしてまとめた内容を発表する。 【準備学習の内容】プレゼンテーションの準備をしてくる。	F				
テキスト	友添秀則・岡出美則編、2016年、『教養としての体育原理 新版 現代の体育・スポーツを考えるために』、大修館書店、446926573X 高橋健夫ほか、2010年、『新版体育科教育学入門』、大修館書店、9784469267013						
参考書	文部科学省、『学習指導要領(小学校、中学校、高等学校 保健体育)』 マリアンヌ・フロスティック、2008年、『フロスティックのムーブメント教育・療法』、日本文化科学社						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			40%		60%	
	補足			14回レポート			
質問への対応	初回講義時に連絡します。						
資格	[生]中専・高専(保健体育)_選必						
その他							

科目名	野外活動特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	青木 康太郎						
授業の目的	ねらい	野外教育は現代社会に不足する自然体験、社会体験、生活体験、克服体験を補完する機能を持ち、近年、野外教育が有する教育的価値が社会的に認知され、その重要性が指摘されています。本講義では、指導者(教育者)としての視点から野外教育における基礎的な理論や実践について学習します。具体的な内容としては、書籍や研究論文、統計資料等のレビューを通じて基礎的な理論や評価法を学習するとともに、実際のフィールドに出て組織キャンプにおけるプログラムの企画や運営、指導、安全管理等を実践的に学習します。					
	到達目標	(1)野外教育における基礎的な理論について理解する。 (2)野外活動等のプログラムの企画や運営、指導、安全管理等といった実践力を身につける。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 講義のガイダンス 【計画内容】 講義の内容と展開方法について説明します。 【準備学習の内容】 シラバスの内容を熟読しておくこと。	A				
	第2回	【テーマ】 野外教育の基礎 【計画内容】 野外教育に関する現状と課題について学びます。 【準備学習の内容】 指定したテキストの第1章を読んでおくこと。	A、G				
	第3回	【テーマ】 冒険教育と環境教育 【計画内容】 野外教育を支える冒険教育と環境教育について学びます。 【準備学習の内容】 指定したテキストの第5章、第6章を読んでおくこと。	A、G				
	第4回	【テーマ】 野外教育で行われているアクティビティ 【計画内容】 野外教育で行われている様々なアクティビティの理論や指導法について学びます。 【準備学習の内容】 指定したテキストの第8章と第9章を読んでおくこと。	M				
	第5回	【テーマ】 野外教育におけるプログラムの企画と運営 【計画内容】 組織キャンプにおけるプログラムの企画や運営の方法、留意点等について学びます。 【準備学習の内容】 前回の授業で配付した資料(参考図書より)を読んでおくこと。	A、G				
	第6回	【テーマ】 野外教育におけるリスクマネジメント 【計画内容】 野外教育におけるリスクマネジメントの理論と方法、事故の判例等について学びます。 【準備学習の内容】 前回の授業で配付した資料(参考図書より)を読んでおくこと。	A、G				
	第7回	【テーマ】 野外教育における評価法 【計画内容】 野外教育における効果やその評価法、先行研究等について学びます。 【準備学習の内容】 指定テキストの第3章と前回の授業で配付した資料(研究論文)を読んでおくこと。	A、G				
	第8回	【テーマ】 野外教育と青少年教育 【計画内容】 青少年における現代的課題を把握し、野外教育が果たす役割について学びます。 【準備学習の内容】 青少年教育に関する答申や調査報告書等を調べ、読んでおくこと。	A、G				
	第9回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(プログラムの企画) 【計画内容】 青少年における現代的課題を踏まえてテーマを設定し、プログラムの企画を行います。 【準備学習の内容】 前回の授業での学習を踏まえ、テーマ設定に必要な情報を収集しておくこと。	H				
	第10回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(アクティビティの指導案の作成) 【計画内容】 企画したプログラムで実施するアクティビティの指導案を作成します。 【準備学習の内容】 これまでの授業での学習を踏まえ、指導案作成に必要な情報を収集しておくこと。	H				
	第11回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(評価方法の設定) 【計画内容】 作成した指導案に基づき、そのアクティビティの評価方法を設定します。 【準備学習の内容】 これまでの授業での学習を踏まえ、評価方法の設定に必要な情報を収集しておくこと。	H、F				
	第12回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(アクティビティの指導-1) 【計画内容】 作成した指導案に基づき、そのアクティビティの指導を行います。 【準備学習の内容】 指導案の流れや安全管理等に不備がないか事前にチェックしておくこと。	M				
	第13回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(アクティビティの指導-2) 【計画内容】 作成した指導案に基づき、そのアクティビティの指導を行います。 【準備学習の内容】 指導案の流れや安全管理等に不備がないか事前にチェックしておくこと。	M				
	第14回	【テーマ】 野外教育プログラムの実践(評価) 【計画内容】 指導したアクティビティの成果や今後の課題、改善点等について検討します。 【準備学習の内容】 指導したアクティビティの成果等をまとめておくこと。	J				
	第15回	【テーマ】 まとめとふりかえり 【計画内容】 これまでの講義や実践のまとめとふりかえりを行い、野外教育に関する基礎的な理論や指導等の実践に対する理解を深めます。 【準備学習の内容】 前回の講義で示した課題についてレポートを作成すること。	L				
テキスト	星野敏男ほか、2011年、『野外教育の理論と実践』、杏林書院、9784764415812						
参考書	社団法人日本キャンプ協会、2006年、『キャンプ指導者入門』、社団法人日本キャンプ協会 社団法人日本キャンプ協会、2017年、『キャンプディレクター必携』、社団法人日本キャンプ協会						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分		40%	40%		20%	
補足			指導	レポート			
質問への対応	初回講義時に具体的に説明します。						
資格	[生入]中専・高専(保健体育)_選必						
その他	本演習では、座学だけではなく、実際のフィールドにおいて実践も行います。 本演習は、指導者(教育者)としての視点から野外教育の理論と実践について演習を行います。						

科目名	スポーツ心理学特論			授業形態	講義	単位数	2
教員名	菫内 豊						
授業の目的	ねらい	本講義のねらいは、スポーツ競技において、最高のパフォーマンスを発揮するメンタルトレーニングの理解を深めることである。スポーツ活動や運動パフォーマンスを促進するための心理的スキル・ストラテジーを理解しながら、スポーツ場面特有の心理的不安やその対処方法についての知識を深め指導力を養う。また、スポーツ活動や運動が、精神や健康に対して有する効用などを心理学的観点から学ぶことも行う。					
	到達目標	(1)スポーツ/運動の心理的効用について理解し、説明できる。 (2)メンタルトレーニングの意義を理解できる。 (3)スポーツ現場で基本的なメンタルトレーニングの技法を紹介できる。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 スポーツ心理学の概要の理解/授業ガイダンス 【計画内容】 授業のオリエンテーション、スポーツ心理学の内容、歴史を説明する。 【準備学習の内容】 シラバスを熟読しておくこと。				A	
	第2回	【テーマ】 スポーツ/運動の心理的効用(1):理論的理解 【計画内容】 スポーツ/運動と心理的状態の変化について学ぶ。 【準備学習の内容】 事前の配付資料を読んでくること。				A	
	第3回	【テーマ】 スポーツ/運動の心理的効用(2):体験的理解 【計画内容】 スポーツ/運動と心理的状態の変化について学ぶ。自分の体を使って運動と心の関係についてのデータ測定を行う。 【準備学習の内容】 自分の心理的状態の変化を測定するので、軽運動ができる準備をすること。				C	
	第4回	【テーマ】 スポーツ/運動の心理的効用(3):分析・評価 【計画内容】 測定したデータを分析し、スポーツ/運動の心理的効用を学ぶ。 【準備学習の内容】 自分で測定したデータを整理・分析し、レポートにすること。				B、F	
	第5回	【テーマ】 メンタルトレーニングの概要 【計画内容】 メンタルトレーニングの全体像・種類について学ぶ。 【準備学習の内容】 事前の配付資料を読んでくること。				A	
	第6回	【テーマ】 心理テストの活用(1):心理テストの目的的理解 【計画内容】 目的に応じた心理テストを理解し、その実施方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 事前に配付した心理テストを実施してくること。				B	
	第7回	【テーマ】 心理テストの活用(2):心理テストの体験 【計画内容】 目的に応じた心理テストを理解し、その実施方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 事前に配付した心理テストを実施してくること。				B	
	第8回	【テーマ】 リラクゼーションの理論的理解 【計画内容】 リラクゼーション技法を体験し、その方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 学習したリラクゼーションを実践し、記録を付けること。				B	
	第9回	【テーマ】 リラクゼーションの体験 【計画内容】 リラクゼーション技法を体験し、その方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 学習したリラクゼーションを実践し、記録を付けること。				B、L	
	第10回	【テーマ】 チームワークとチームビルディング(1):理論的理解 【計画内容】 チームビルディングの理論を学ぶ。 【準備学習の内容】 事前の配付資料を読んでくること。				A	
	第11回	【テーマ】 チームワークとチームビルディング(2):体験的理解 【計画内容】 チームビルディングの技法を体験し、その方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 実践内容、および、結果についてまとめ、レポートにすること。				B、F、L	
	第12回	【テーマ】 心理的コンディショニング(1):理論的理解 【計画内容】 心理的コンディショニングとスポーツパフォーマンスの関係を学ぶ。 【準備学習の内容】 事前の配付資料を読んでくること。				B	
	第13回	【テーマ】 心理的コンディショニング(2):体験的理解 【計画内容】 心理的コンディショニングの方法を学ぶ。 【準備学習の内容】 自分の心理的コンディショニングの結果についてレポートにすること。				B、L	
	第14回	【テーマ】 スポーツ心理学の現場での活用(1):理論的理解 【計画内容】 スポーツ心理学の理論や技法をスポーツ現場に活用する。 【準備学習の内容】 スポーツ心理学を活用するスポーツ現場の確保すること。				B	
	第15回	【テーマ】 スポーツ心理学の現場での活用(2):体験的理解と討論 【計画内容】 スポーツ心理学の理論や技法をスポーツ現場に活用する。 【準備学習の内容】 実践内容、および、結果についてレポートにして提出すること。				B、L	
テキスト	日本スポーツ心理学会編、2016年、『スポーツメンタルトレーニング教本』、大修館書店、4469268062						
参考書	菫内豊・竹田唯史・吉田聡美、2016年、『基礎から学ぶスポーツ心理学』、中西出版、9784891153182						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			80%		20%	
補足				レポート			
質問への対応	初回講義時に指示します。						
資格	[生ス]中専・高専(保健体育)_選必						
その他							

科目名	スポーツコーチング特論		授業形態	講義	単位数	2	
教員名	菊地 はるひ						
授業の目的	ねらい	競技スポーツの指導者は、選手の競技力を向上させ、成功に導くための助言や支援を行う。指導者は、選手個人やチームの能力を最大限に発揮させるための技術、戦術、トレーニング方法について熟知していることが求められる。本講義では、競技スポーツの指導者に必要な知識を習得し、実践力のある優れた指導者になるための方策を講ずる。					
	到達目標	(1)競技スポーツにおける指導者の機能と役割についての理解を深める。 (2)競技スポーツのコーチングの原則について理解し、指導力を身につける。 (3)日本および諸外国のコーチングの現状と課題についての理解を深める。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 コーチングとは何か？ 【計画内容】 競技スポーツのコーチングの意義について理解を深める。 【準備学習の内容】 シラバスを熟読しておく。	A、I				
	第2回	【テーマ】 指導者の役割 【計画内容】 競技スポーツ現場における指導者の機能、役割、心構えについて学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第3回	【テーマ】 指導者に求められる資質 【計画内容】 指導者に必要な資質について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第4回	【テーマ】 競技スポーツコーチングの原則(1) 【計画内容】 指導者として指導哲学を確立することの価値について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第5回	【テーマ】 競技スポーツコーチングの原則(2) 【計画内容】 コーチングスタイルの種類および指導者のコーチングスタイルが選手に及ぼす影響について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、G				
	第6回	【テーマ】 競技スポーツコーチングの原則(3) 【計画内容】 選手の発達や競技力の変化に応じた指導の多様性について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、G				
	第7回	【テーマ】 競技スポーツコーチングの原則(4) 【計画内容】 指導を行うための選手へのフィードバック、選手とのコミュニケーションの取り方について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第8回	【テーマ】 個人種目のコーチング 【計画内容】 個人種目について指導の特性と指導理論を学ぶ。 【準備学習の内容】 前回提示した課題をまとめ、発表の準備をしておく。	A、F、I				
	第9回	【テーマ】 集団種目のコーチング 【計画内容】 集団種目について指導の特性と指導理論を学ぶ。 【準備学習の内容】 前回提示した課題をまとめ、発表の準備をしておく。	A、F、I				
	第10回	【テーマ】 技術的スキルの指導 【計画内容】 効果的な技術的スキル指導について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第11回	【テーマ】 戦術的スキルの指導(1) 【計画内容】 戦術的スキルの指導方法について学ぶ。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第12回	【テーマ】 戦術的スキルの指導(2) 【計画内容】 専門種目の戦術的スキルの指導方法について学ぶ。 【準備学習の内容】 前回提示した課題をまとめ、発表の準備をしておく。	A、F、I				
	第13回	【テーマ】 日本の選手育成事情 【計画内容】 日本における選手育成の現状と課題について理解を深める。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第14回	【テーマ】 諸外国の選手育成事情 【計画内容】 諸外国における選手育成の現状と課題について理解を深める。 【準備学習の内容】 配付資料を熟読しておく。	A、I				
	第15回	【テーマ】 まとめと振り返り 【計画内容】 競技スポーツのコーチングについてまとめる。 【準備学習の内容】 前回までの内容を十分に復習しておく。	A、G、I				
テキスト	講義時に説明します						
参考書	講義時に説明します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分			60%		40%	
補足							
質問への対応	初回講義時に説明します。						
資格							
その他							

科目名	スポーツ教育学演習Ⅰ			授業形態	演習	単位数	2
教員名	竹田 唯史、畝中 智志、川西 正志、瀧澤 聡						
授業の目的	ねらい	学術論文や文献等を抄読して、スポーツを実践しその付加価値を享受する指導の理論や方法論を学ぶ。また、スポーツ教育実践における収集データの集計・分析のための統計処理・評価方法を修得する。					
	到達目標	(1)国内外の先行研究の動向を把握し、プレゼンテーションできるようになる。 (2)データの集計・分析をするための統計処理方法を修得する。 (3)生涯スポーツを指導するための具体的な方法論を修得する。					
授業の計画	第1回	【テーマ】オリエンテーション 【計画内容】授業の内容・評価について講義する。 【準備学習の内容】シラバスを精読のこと。					A
	第2回	【テーマ】スポーツ教育に関する文献調査① 【計画内容】スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、G
	第3回	【テーマ】スポーツ教育に関する文献調査② 【計画内容】スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、G
	第4回	【テーマ】スポーツ教育に関する文献調査③ 【計画内容】スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、G
	第5回	【テーマ】スポーツ教育に関する文献調査④ 【計画内容】スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、G
	第6回	【テーマ】スポーツ教育に関する文献調査⑤ 【計画内容】スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。					B、G
	第7回	【テーマ】プレゼンテーション① 【計画内容】スポーツ教育に関する文献をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第8回	【テーマ】プレゼンテーション② 【計画内容】スポーツ教育に関する文献をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第9回	【テーマ】プレゼンテーション③ 【計画内容】スポーツ教育に関する文献をまとめたものをプレゼンテーションする。 【準備学習の内容】プレゼンテーション用の資料を作成する。					B、F
	第10回	【テーマ】統計・処理演習① 【計画内容】データ分析・統計処理の方法について、実際の実データを基に分析する。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					C、G
	第11回	【テーマ】統計・処理演習② 【計画内容】データ分析・統計処理の方法について、実際の実データを基に分析する。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					C、G
	第12回	【テーマ】統計・処理演習③ 【計画内容】データ分析・統計処理の方法について、実際の実データを基に分析する。 【準備学習の内容】実験の準備およびデータ整理を行う。					C、G
	第13回	【テーマ】生涯スポーツ指導実践① 【計画内容】対象者の目的に応じた生涯スポーツの指導方法について考察する。 【準備学習の内容】指導目標、内容、方法、評価について準備する。					H
	第14回	【テーマ】生涯スポーツ指導実践② 【計画内容】対象者の目的に応じた生涯スポーツの指導方法について考察する。 【準備学習の内容】指導目標、内容、方法、評価について準備する。					H
	第15回	【テーマ】生涯スポーツ指導実践③ 【計画内容】対象者の目的に応じた生涯スポーツの指導方法について考察する。 【準備学習の内容】指導目標、内容、方法、評価について準備する。					F、G、H
テキスト	初回授業で指示します						
参考書	初回授業で指示します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分	20%		40%		40%	
補足							
質問への対応	初回授業で指示します。						
資格							
その他	体力測定会への実習参加が必要となります。						

科目名	スポーツ教育学演習Ⅱ		授業形態	演習	単位数	2	
教員名	竹田 唯史、畝中 智志、川西 正志、瀧澤 聡						
授業の目的	ねらい	「スポーツ教育学演習Ⅰ」で学んだ内容に基づき、北海道・氷雪寒冷圏域を中心的対象とする生涯スポーツの実践状況と内在する問題点として生涯スポーツの発展性を理解する知識と方法論について深める。					
	到達目標	(1)文献講読や指導実験を通して、研究目的を設定し、研究計画を立案できるようになる。 (2)聞き取り調査・面談調査・アンケート作成の方法について修得する。 (3)市町村で実施されている生涯スポーツの実態について理解する。					
授業の計画	第1回	【テーマ】 オリエンテーション 【計画内容】 授業の内容・評価について講義する。 【準備学習の内容】 シラバスを精読のこと。	A				
	第2回	【テーマ】 スポーツ教育に関する文献調査① 【計画内容】 スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】 各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。	B、G				
	第3回	【テーマ】 スポーツ教育に関する文献調査② 【計画内容】 スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】 各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。	B、G				
	第4回	【テーマ】 スポーツ教育に関する文献調査③ 【計画内容】 スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】 各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。	B、G				
	第5回	【テーマ】 スポーツ教育に関する文献調査④ 【計画内容】 スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】 各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。	B、G				
	第6回	【テーマ】 スポーツ教育に関する文献調査⑤ 【計画内容】 スポーツ教育に関する文献を収集・抄読し、先行研究を吟味する。 【準備学習の内容】 各自が研究テーマに関する文献を収集・抄読し、説明資料を作成する。	B、G				
	第7回	【テーマ】 聞き取り調査・面接調査方法について① 【計画内容】 聞き取り調査・面談調査・アンケート用紙の作成方法について具体的データに基づきながら実施する。 【準備学習の内容】 質問事項・アンケート用紙の作成を行う。	B、H				
	第8回	【テーマ】 聞き取り調査・面接調査方法について② 【計画内容】 聞き取り調査・面談調査・アンケート用紙の作成方法について具体的データに基づきながら実施する。 【準備学習の内容】 質問事項・アンケート用紙の作成を行う。	B、H				
	第9回	【テーマ】 聞き取り調査・面接調査方法について③ 【計画内容】 聞き取り調査・面談調査・アンケート用紙の作成方法について具体的データに基づきながら実施する。 【準備学習の内容】 質問事項・アンケート用紙の作成を行う。	B、H				
	第10回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について① 【計画内容】 北海道内の市町村における生涯スポーツの実施状況について、資料・現地調査により調べる。 【準備学習の内容】 対象とする市町村の生涯スポーツ施設や実施人数などを調べる。	D、G、H				
	第11回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について② 【計画内容】 北海道内の市町村における生涯スポーツの実施状況について、資料・現地調査により調べる。 【準備学習の内容】 対象とする市町村の生涯スポーツ施設や実施人数などを調べる。	D、G、H				
	第12回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について③ 【計画内容】 北海道内の市町村における生涯スポーツの実施状況について、資料・現地調査により調べる。 【準備学習の内容】 対象とする市町村の生涯スポーツ施設や実施人数などを調べる。	D、G、H				
	第13回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について④ 【計画内容】 北海道内の市町村における生涯スポーツの実施状況について、資料・現地調査により調べる。 【準備学習の内容】 対象とする市町村の生涯スポーツ施設や実施人数などを調べる。	D、G、H				
	第14回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について⑤ 【計画内容】 調査した結果を各自プレゼンテーション形式にまとめて発表する。 【準備学習の内容】 調査内容のプレゼンテーション資料を作成する。	F、H				
	第15回	【テーマ】 市町村における生涯スポーツの実践例について⑥ 【計画内容】 調査した結果を各自プレゼンテーション形式にまとめて発表する。 【準備学習の内容】 調査内容のプレゼンテーション資料を作成する。	F、H				
テキスト	初回授業で指示します						
参考書	初回授業で指示します						
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度	その他
	配分	20%		40%		40%	
補足	分	足					
質問への対応	初回授業で指示します。						
資格							
その他	体力測定会など外部でのボランティア活動などの実習活動に参加する必要がある。						

科目名	特別研究指導Ⅰ		授業形態	演習	単位数	4
教員名	担当教員					
授業の目的	ねらい	修士論文作成を目標とし、各教育研究分野で展開される演習の発展型に位置づけて研究に必要な知識と技術を深める。				
	到達目標	(1)先行研究の抄・精読で身につけた成果を吟味・検証し、問題意識を更に明確にし興味の対象を絞り込む。 (2)研究目的を明確にし、研究テーマを設定してその目的達成の方法について考え、研究計画を立案する。 (3)コロキウム(第一)において研究計画をプレゼンテーションする。他分野の意見を収集し、テーマに対する多角的な視点を取り入れる。				
授業の計画	【計画内容】	生涯スポーツをテーマに研究し、その成果を修士論文としてまとめる。				
	【テーマ】	<p><前学期></p> <p>第1回～第5回:ガイダンス、研究テーマの設定と先行研究の調査 第6回～第10回:研究目的や方法の検討と研究計画の立案 第11回～第15回:コロキウム(第一)による研究計画の公開検討会を行う準備・発表</p> <p><後学期></p> <p>第16回～第20回:各自が指導教員の指導を受けながら、研究計画に沿って研究活動を進める。 第21回～第25回:2年生の「コロキウム(第二)」を参考に、研究活動を具体的に進め、深めていく。 第26回～第30回:1年次の研究成果をまとめ、プレゼンテーションする。</p> <p>【教員個別の指導内容】</p> <p>畷中智志:運動学習、アスリートの特徴(精神面や認知機能面など)、運動指導、心理サポートに関わる先行研究を抄読し、スポーツ心理学の視点から研究テーマを設定する。実験や調査を通じてデータ収集を行い、分析結果を解釈し考察する能力および結果をまとめて発表する能力を養成する。</p> <p>川西正志:生涯スポーツの政策・プログラム・集団・指導者等の諸現象について、主に社会科学的視点から研究テーマに即した社会調査や事例研究等の量的・質的研究法を使った修士論文研究と関連学会での発表の指導を行う。</p> <p>瀧澤聡:障がいのある人々の特性を深く理解し、彼らの運動・スポーツパフォーマンスが最大限発揮できる方法論の開発力を養う。そのために必要な特別支援教育学、作業療法学、認知心理学等、複数の学術領域を研究ツールとした学際的研究方法を指導する。</p> <p>沖田孝一:スポーツ医学の視点から、最新の研究論文を抄読し、健康と運動の関連や有疾患者の運動について探求する。その関心を絞り込み研究テーマ設定に向かう。健康に関わる疫学調査や生理・生化学的実験を通じて、データを収集・分析・評価し、結果をまとめる能力を養成する。</p> <p>竹田唯史:スポーツ付加価値を享受できるよう、発育発達段階に応じた実践的指導方法を自身で組み立てられるよう指導する。各自の関心のあるスポーツの指導方法学の先行研究を絞り込み自らの関心に基づく研究課題を明らかにする。主に冬季スポーツをテーマとし、その指導方法に関する研究の進め方の指導を行う。</p> <p>小田史郎:睡眠改善に効果的な運動方法、睡眠悪化の危険性が高い運動方法を分析・探求する能力を養う。運動が睡眠に及ぼす影響が生じた背景を生理的、心理的な側面から明らかにする。実証的研究を文献抄読の成果と突き合わせながら、休養・睡眠に関する研究の進め方の指導を行う。</p> <p>井出幸二郎:最適トレーニング手法を探求する知識と研究手技を理解する。トレーニングに伴って変化する身体各所の血行動態を研究の対象に置き、超音波法を組み合わせた、非観血的かつ直接的血流・血液性状検査からトレーニング効果を判定・評価するプロセスを学ぶ。また、この手法で行う研究テーマを指導する。</p> <p>小坂井留美:人々が生涯に亘ってスポーツ付加価値を享受する実情の調査手法を身につけ、調査結果を統計的に評価する方法を学ぶ。また、生涯スポーツ付加価値において自らの興味ある価値尺度を定めて小研究を実践し初期の研究体験を試みる指導をする。</p> <p>山本敬三:スポーツ動作のメカニズムをバイオメカニクスの分析手法を用いて明確化し、傷害予防や運動効率・競技パフォーマンスの向上の方策について力学的な観点からのアプローチを考える力を養う。また、性差や左右差などにも焦点を当てて、人間の力学的な個人特性についても論じる能力を身につける。身体運動のメカニズムをバイオメカニクスの的に解釈する課題をテーマに研究する指導を行う。</p> <p>花井篤子:競泳などの競技スポーツや水中運動処方などの運動処方について、スポーツ・健康科学的観点から分析・探求する能力を養う。競技スポーツや運動処方に関する研究の実験や測定を通じて、データを収集・分析・評価し、結果をまとめる能力を養成する。</p> <p>吉田真:スポーツパフォーマンスに影響する身体的要因を把握するための測定・評価法を理解するとともに、影響要因を調整するコンディショニング手法について系統的に立案・実践する能力を養う。文献考察と実証的研究をもとに、コンディショニングに関する研究手法を指導する。</p> <p>吉田昌弘:文献的検討を通じて、科学的根拠に基づくアスレティックリハビリテーションのプログラムを立案する力を身につける。プログラム立案の根拠となる評価手法の妥当性や再現性について論じ、問題点の抽出からその問題点を解決する手法を選択する一連のプロセスに関して客観的指標を基に解釈する能力を習得する。アスレティックリハビリテーションに関する課題をテーマに、研究指導を行う。</p> <p>【準備学習の内容】 適宜、指導教員より指示する。</p>				
テキスト	適宜、指導教員より指示します。					
参考書	適宜、指導教員より指示します。					
成績評価の方法		筆記試験	実技試験	課題評価	作品評価	受講態度
	配分補足	50%		50%		
質問への対応	各指導教員より講義開始時に説明します。					
資格						
その他						

講義要綱
SYLLABUS
北翔大学大学院

2019年4月 発行
北翔大学・北翔大学短期大学部
〒069-8511 江別市文京台23番地
TEL (011) 386-8011
FAX (011) 387-1542

