

# ピックアップカリキュラム

## 北翔大学 生涯スポーツ学部

### スポーツ教育学科

#### トレーニング演習

スポーツ科学の理論に基づいたエクササイズを実践し、トレーニングの指導技術の獲得と向上をはかります。マシントレーニングやフリーウェイトトレーニング、自重負荷トレーニング、マイクロハードル、ラダーなどの器具を用いたものを取り上げます。

#### スポーツ栄養学

アスリートは、良好なコンディションを保持し、高い競技成績を収めることが求められます。本講義では、自身あるいは他の競技者の体力・競技力向上に貢献できるよう、栄養素や栄養成分の必要量、食事内容および摂取タイミング、水分補給の重要性を理解します。

#### アスレティックトレーニング指導実習

実際にけがをしたアスリートの、アスレティックリハビリテーションを行います。けがの状況に応じたトレーニング指導、電気治療やテーピングなど、競技復帰までに必要なプランを検討し、安全で効果的なプログラムを提供する能力を養います。

#### 競技スポーツコーチング演習Ⅰ・Ⅱ

より高いレベルのアスリートに対応できる指導者をめざすための科目です。競技スポーツにおけるコーチングについて、その歴史から最新理論、またゲーム分析や審判法などを学び、選手に応じた適切な指導方法について実践を通して体得します。

### 健康福祉学科

#### 介護予防論

介護予防の要素である認知機能、運動、栄養、口腔機能などについて学びます。口腔機能については、歯科衛生士の解説を聞いて介護予防との関連性を理解します。また、連動した「介護予防実践演習」では、高齢者とかかわりながら実践的に学びを深めます。

#### 地域支援実習

地域の人たちが利用する居場所、施設、イベントなどに実習生として参加。実習経験を通して、地域とは何か、地域にはどのような人が暮らしているのかを知り、実際に触れ合うことで幅広く支援者としての役割や必要性について学びを深めます。

#### 生涯スポーツ（ニュースポーツ）

ニュースポーツとは、レクリエーションの一環として、勝敗にこだわらずに誰もが気軽に楽しむことができるスポーツのこと。インディアカやキンボール、ユニホックなど、さまざまなニュースポーツを実践しながら、ルールや指導のポイントを学びます。

#### 健康福祉専門職演習Ⅰ・Ⅱ

社会福祉士・介護福祉士国家試験の合格に必要な知識と受験問題を解くために必要なテクニックを身に付けます。授業以外にも独自の受験対策講座を開講し、国家試験に合格するために求められる秘訣についても具体的に学習していきます。