

平成 30 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科	授業科目区分(基専)	専門分野
授業科目名	スポーツ生理学 I	担 当 教 官 名	西岡 大輔
対 象 学 生	1年生	履 修 学 期	1年前期
必修・選択の別	必修	授業回数	15回
授業のキーワード	生理機能、運動器、神経系、内分泌系、エネルギー供給		
授業の目標及び期待される学習効果	運動時に生じる身体の変化や適応などについて生理学的に学ぶ。運動効果を理解したうえで生理学的なアプローチから指導に役立たせる。		
授業の概要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動生理学について 2. 生理学の基礎 3. 運動器の仕組みと働き① 4. 運動器の仕組みと働き② 5. 運動器の仕組みと働き③ 6. 神経系の仕組みと働き① 7. 神経系の仕組みと働き② 8. 神経系の仕組みと働き③ 9. 内分泌系の仕組みと働き 10. 免疫系の仕組みと働き 11. エネルギー供給システム① 12. エネルギー供給システム② 13. エネルギー供給システム③ 14. 定期試験 15. 試験解説とまとめ 		
授業内容のレベル	基礎レベル		
教科書・教材等			
授業の形式、視聴覚機器の活用	講義・パワーポイント		
成績評価の方法	定期試験(筆記)		
担当教官から	運動時に生じる身体の変化や適応、運動効果などについて生理学的に基礎から学びます。		

平成 30 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科	授業科目区分(基専)	専門分野
授業科目名	エアロビックダンス I	担 当 教 官 名	和田 加成子
対 象 学 生	1年生	履 修 学 期	1年前期
必修・選択の別	必修	授業回数	15回
授業のキーワード	有酸素運動、運動強度、ステップの習得、筋コンディショニング		
授業の目標及び期待される学習効果	有酸素運動であるエアロビックダンスの特性を理解し、基礎的技術を身につける。		
授業の概要	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーションとエアロの歴史 2. エアロビックダンスの基礎知識 特性と構成 3. エアロビックダンスの基礎知識 運動強度と効果 4. エアロビックダンスの基本的ステップ① 5. エアロビックダンスの基本的ステップ② 6. ローインパクトの動き① 7. ローインパクトの動き② 8. ハイインパクトの動き① 9. ハイインパクトの動き② 10. 筋コンディショニングとストレッチ① 11. 筋コンディショニングとストレッチ② 12. 運動プログラムの作成① 13. 運動プログラムの作成② 14. 定期試験(実技) 15. まとめ 		
授業内容のレベル	基礎レベル		
教科書・教材等	健康運動実践指導者養成テキスト		
授業の形式、視聴覚機器の活用	実技		
成績評価の方法	定期試験(実技)		
担当教官から	基礎的な技術(動き)を身につけ、エアロビックダンスの楽しさを感じてもらう。		