
体育学講義 2単位(春学期)

スポーツの効用を科学的にみる
(スポーツ総論)
春学期: 火3

佐々木 玲子
村山 光義
吉田 泰将

授業科目の内容:

スポーツは社会の中で文化として多様な姿を持ちますが、その中心は我々が身体活動をする事です。体育・スポーツ活動は、ヒトの身体(こころとからだ)に多くの影響を与えます。本講義はこうした体育・スポーツ活動が我々に与える効用についてオムニバス形式で解説します。身体に関する知識を得るとともに、人文・社会・自然の科学的視点から身体活動実践の現代的意義を考えます。スポーツ実施・指導および教育場面に幅広く役立つ内容(教職や体育会・スポーツサークルのリーダーを目指す人に適切な内容)となるでしょう。

授業の計画:(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 イントロダクションー スポーツ・運動と人ー
- 2 スポーツをどう捉えるかー スポーツの歴史
- 3 スポーツと遊びの関係
PLAY論と社会の発展
- 4 スポーツ活動による社会的コミュニケーションの形成
- 5 スポーツの教育的効果
オリंपリズムとスポーツの役割
- 6 身体知とは何か
- 7 スポーツ・運動と身体の変化(1)
子供を取り巻く運動・スポーツ環境
- 8 スポーツ・運動と身体の変化(2)
発達過程におけるスポーツ・運動の効果
- 9 スポーツ・運動と健康
現代生活における健康と運動①
- 10 スポーツ・運動と健康
現代生活における健康と運動②
- 11 体力トレーニングの理論と実際
- 12 スポーツ技能向上とバイオメカニクス
- 13 運動技能はどのように獲得されるかー
- 14 武道に見る心技体
- 15 まとめ

成績評価方法:

最終授業時間内の試験により評価します。3名の担当者からそれぞれ出題します。

テキスト(教科書):

特に指定しません。

参考書:

授業の中で随時紹介します。

担当教員から履修者へのコメント:

スポーツ・運動に関して、広い視野と興味を持つ学生を歓迎します。

質問・相談:

授業終了時に随時受け付けます。