

特長（スポーツ健康科学科）

スポーツ心理学

身体運動の制御メカニズム（例えば身体運動の情報処理過程）、運動スキルの獲得過程（例えば運動学習の効率化を図る練習スケジュール）、運動パフォーマンスに及ぼす情動の影響（例えば興奮と運動パフォーマンスの関係）といった諸問題についての理解を深め、体育・スポーツの教授・学習を合理的に進める方法を考えます。

バイオメカニクス実験

近年、スポーツ科学の発達は目覚ましいものがあります。なかでもスポーツバイオメカニクスはコンピュータの発達に伴って急速に発展し、ウルトラハイスピードカメラやモーションキャプチャーなど、身体動作の解明には不可欠の手法となっています。授業では、スポーツバイオメカニクスの測定手法の基礎知識を習得し、実践を通じて実験手法を学習します。

スポーツ栄養学

運動による栄養素の代謝に関することを基礎として、健康づくりと競技スポーツのための運動と栄養について学びます。具体的には、アスリートの栄養摂取・食生活が競技力向上とどのように関係しているかという点や、高齢者が、うまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりする低栄養の対策についても考察し理解を深めていきます。

トレーニング実習Ⅰ

スポーツや健康運動のトレーニングには、安全で効果的なプログラムの作成と指導が求められます。授業では、運動指導とプログラムデザインに必要とされる運動の選択方法、運動強度と量の決定方法に関する知識と技能を学習します。到達目標としては学校体育指導者などの健康運動指導者に必要な基礎知識と、安全で効果的な技術と指導法を身につけることです。

スポーツ方法学実習（水泳）

技術練習と泳力練習など各自の泳力に合わせた練習を行います。クロール、平泳ぎの基本を理論、練習両面から習得することを重視します。各泳法の基本の中で、手と手、手と足のタイミングを重視した練習を行い、時間泳や水球で泳力をつけながら、身体の持っている能力・機能を水中で最大限に発揮する技術を体得していきます。

保健体育科教育法（授業理論）・（体育理論）

中学校・高等学校の保健体育科教員として必要となる学習指導要領についての基礎的な学

習を行います。「中学校・高等学校学習指導要領解説保健体育編（文部科学省）」を用いて基礎的な内容を理解し、具体的な指導例を基にして、実践的な保健体育指導の方法について学び、保健体育科教員としての基礎資質を身につけていきます。