

特長（スポーツ健康科学科）

バイオメカニクス

走る・歩くなどの身体運動は、力学の法則によって行われています。運動学的な立場から仕組みを理解することで、スポーツにおけるあらゆる現象を物理的に表現し、科学的な立場から観察する力を養います。さまざまなスポーツの競技力向上や障害予防に役立ちます。

体育史

古代や中世より、時代に合わせて変化するスポーツの要旨を学修し、学校体育の発展やオリンピック史についても学びます。変遷を理解することで、現代の学校体育への造詣が深まるとともに、身の回りのできごとを長い時間軸でとらえる思考習慣が身につきます。

体育実技（水泳）

各自の泳力にあわせた練習を行い、クロール、平泳ぎの基本を理論と練習の両面から習得します。各泳法の基本のなかで、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、身体を持っている能力・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。

トレーニング実習Ⅰ

運動指導や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。学校体育指導者や健康運動指導者に必要な基礎知識や技術、トレーニングに求められる安全で効果的なプログラム作成法や指導法を身につけていきます。