

(スポーツ健康学研究科スポーツ健康学専攻 修士課程)

	授業科目の名称	講義等の内容
基礎科目	スポーツ健康学特論 I	本講義では、スポーツ健康学の幅広い研究課題を知ることによって、各自の今後の研究課題の位置づけや方向性を確認させる。内外の先見的な論文への検証を通してスポーツ健康学分野が果たす問題解決策について検討する。
	スポーツ健康学特論 II	本講義では、スポーツ健康学の幅広い研究課題を知ることによって、各自の今後の研究課題の位置づけや方向性を確認させる。例えば、運動技能の学習や制御理論、コーチング、トレーニング及びメンタルトレーニング、コンディショニングについての理論を学ぶ。
	スポーツ教育科学実践特論	指導哲学を学ぶことによって、指導者は技術的・戦術的、そしてスポーツ科学について自分自身の知識を活用することが出来るようになる。良い指導者になるために必要な、役に立つスポーツ教育の原則、行動の原則、指導の原則、メンタルトレーニングの原則について学んでいく。指導哲学からメンタルトレーニングまでを学習する。
専門科目	運動処方特論	メディカルチェックや運動処方の基本を理解し、個々人に適した運動プログラムの処方について理解する。次に、生活習慣病(メタボリックシンドローム、高血圧症、糖尿病、脂質異常症)、骨粗しょう症、腰痛、膝関節症、高齢者の介護予防など、疾患別の運動処方のねらいについて理解する。また、運動指導者として、運動処方をもとに、それぞれの疾患に適切な運動プログラムを作成し、対象者に実践させることができる力を身につけることを目的とする。
	運動適応特論	各種の状況下で目的とした運動行動を行うためには、運動技能の獲得に強く関連する中枢神経系の優れた適応性が求められる。本講義では、中枢神経系の解剖・生理と感覚情報処理の基礎的知識をもとに、運動制御と運動学習の理論を理解し、運動技能の訓練を理論的に行うことができるようにする。この目的を達成するために、できるだけ具体的な運動技能を取り上げながら運動制御と運動学習の理論の展開を図る。
	地域スポーツ活用特論	本講義では、現在およびこれからの日本が抱える地域社会の問題や健康問題について理解した上で、スポーツや運動が果たす役割について考える。そのために、体力との関係で健康を捉え、運動の必要性について概説する。そして、運動がヒトの身体機能に及ぼす影響、年齢や環境との関係を概説し、その評価法および測定法を理解する。
	スポーツ心理学特論	運動制御・運動学習に関する理論や研究成果をもとに、人間が運動をコントロール(制御)する仕組み、運動を学習する仕組みについて概説する。また、スポーツ場面における実力発揮の阻害要因やその対処法を紹介し、様々な心理技法を実践する。さらに、アスリートの心理臨床的問題とサポートのあり方について解説する。
	トレーニング・コーチング特論	トレーニング・コーチング特論では、スポーツ種目特性に応じたパフォーマンス向上のためのトレーニングのあり方とコーチングの原則や科学的基礎に基づいたコーチング理論と方法論について理解し、高度なトレーニング・コーチング実践を展開できることを目的とする。そして、効果的にトレーニング・コーチングを行うための問題解決法や評価法を取り上げて検討を加えるとともに、実践事例を踏まえながらトレーニング・コーチングについてディスカッションを行う。
	運動生理学特論	人体の神経・筋肉の働きによって生まれる運動について、人体の生理機能、エネルギー代謝等の側面から学ぶとともに、肥満・生活習慣病の克服に貢献できる運動療法やトレーニング法について学ぶ。特に応用を重視し、実践に役立てるように、高度な論を展開する。
	運動学特論	運動学の歴史を踏まえ、運動学の領域と課題について概説する。さらに、運動を次の5つに分類し、それぞれについての知識をバイオメカニクスと神経科学にもとづいて整理し、スポーツへの応用を図る。①関節運動の機構、②筋収縮様式、③生体力学の法則、④行動学的アプローチ(反射運動・随意運動)、⑤目的論的アプローチ(身体支持、移動、四肢での操作)。基本的運動様式を科学的に分析でき、トレーニングできるようになることを到達目標とする。

	授業科目の名称	講義等の内容
専 門 科 目	健康増進特論	本講義では、現代社会に生きる我々がどのように健康づくりを実践していけばよいかについての基礎知識を身につけることを目的とする。講義内容は、栄養・運動・休養の3要素を中心に、生活習慣予防、睡眠やメンタルヘルスの問題など健康増進に関する基礎的事項のほか、行動変容を促す理論や健康づくり法の実践法についても学ぶ。また、健康づくりを目指す者への個別アプローチ法（特定保健指導など）やポピュレーションアプローチによる国や地方自治体等の健康づくり施策についても学習する。
	スポーツ医学特論	スポーツを医学的な立場から取り上げるため、運動をする人間の構造や機能を医学（解剖生理学）の立場から科学的に理解し、持久性体力の指標である無酸素作業閾値ならびに最大酸素摂取量の概念を理解し、トレーニングの効果について理解することを第一の目的とする。第二の目的として、近年問題となっている生活習慣病（メタボリックシンドローム、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）や高齢者特有の疾患や健康問題について理解し、それぞれの世代に応じた、運動による疾病の予防や治療について理解することを目的とする。
	生涯スポーツ特論	身体の機能について、行動体力という観点から、体格（形態・姿勢）、筋力、全身持久力、運動調整力に分類し、その特性について論じる。さらに、体力と運動能力の発達と老化の様相について概説する。特に、健康科学の最新知見を踏まえて、体力と運動技能の育成・老化予防のためのトレーニング法について、身体活動・環境・年齢（遺伝）の相互関連を考慮に入れて解説する。年齢に応じた運動学習と体力トレーニングの方法を習得し、指導ができるようになることを到達目標とする。
	スポーツ測定評価特論	体育・スポーツ活動や健康づくりにおける様々な測定と評価について、その理論的背景を理解し、適切な実施方法と客観的に得られたデータの評価方法を修得するとともに、スポーツ測定評価分野に関する問題発見や研究を追究する能力の養成を目的とする。形態、体力、体組成、運動視機能などの生体面、精神健康度等の心理面、スポーツフィールド面の測定とデータの統計処理が主な内容である。各種測定から得られたデータという数量的表現の解釈や評価の重要性を認識し、この分野に関するより深い知識や洞察力が身につけられるようになる。
	メンタルトレーニング特論	メンタルトレーニングの基礎知識をもとに、さらに各技法（目標設定、リラクゼーション、集中力強化、イメージ技法など）について海外の文献からの理解も深め、卓越したパフォーマンスにつながるメンタルトレーニングを理論的に学び、専門的知識を高める。そして、各競技に適したメンタルトレーニングプログラムの開発を試みる。また、一方で臨床心理の知識についても学び、イップスやバーンアウト、Lost Skill Syndoromeなどの心理的問題を抱える競技者への対応について考察を加える。
	情報科学特論	アンケート調査や実験などによりデータを収集して分析した結果およびその考察を修士論文あるいは学会発表論文に書くことは非常に重要である。一般的には統計処理によるデータ分析を行うことが最も多く、その知識を理解しておくことは必要不可欠であるので、本講義では修士論文を書く上で必要な統計処理の知識をExcelを用いて学ぶ。
	スポーツ法学特論	スポーツ法には、世界共通の営みであるスポーツを等しく規制対象としなければならない、個別具体的な事案について時代・地域・場面に適った結論を下さなければならないという両側面がある。このことを認識するために、まずスポーツ法の国際比較をおこなう。そのうえで、実際に複数の国家間に共通して適用されるEU法と国際条約・規約をまなぶ。スポーツを規制するのは国家法ばかりではなくスポーツ界がつくりあげた法的規制であるLex OlympicaやLex Sportivaも存在するため、これもまなぶ。最後に、競技者をはじめとしたスポーツ関係者にとってスポーツ法がより良いものであるようにしてゆくための方法を検討する。