

運動学		講義	教授 大森 肇	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322113 11531105 13220147 13531105	

1. 授業のねらい・概要

運動学という学問分野の捉え方は単一ではない。本授業では解剖学・生理学的な観点から運動器の形態・機能を中心に運動学を捉えることにする。運動器としての筋・骨格系を概観し、レジスタンストレーニングの実例と結びつけて学ぶ。またトレーニングの効果を生み出す神経・筋のメカニズムをマクロからミクロまでの視点で学ぶ。そうしたことを通じて、自己のトレーニング経験をより深く理解し、トレーニングのスキルを高めることをねらいとしている。

2. 授業の進め方

パワーポイントによるプレゼンテーション、配布資料、板書等により授業を展開する。

3. 授業計画

1. ガイダンス	9. 下肢を鍛えるレジスタンストレーニング
2. 多様な運動学の概念	10. 強度によるレジスタンストレーニング効果の違い
3. 解剖学・生理学的な運動器の機能を中心とした運動学	11. 筋収縮の様式とレジスタンストレーニング効果
4. 代表的な骨格筋の名称と作用様式	12. 神経・筋の構造と機能（マクロからミクロまで）
5. 代表的な関節運動	13. 運動単位の分類と動員パターン
6. 肩および上肢を鍛えるレジスタンストレーニング	14. レジスタンストレーニング期間による効果の推移
7. 胸部および腹部を鍛えるレジスタンストレーニング	15. まとめ
8. 背部を鍛えるレジスタンストレーニング	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

各テーマについて予習し、理解のための基盤を作っておくこと（30分）。復習時に講義内容を改めて整理し、理解が不十分な部分は自ら調べを深め、疑問点を次のショートレポートで質問できるようにまとめておくこと（30分）。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

毎回の授業冒頭において、前回のショートレポートで出された質問に答えることでフィードバックする。また、定期試験後に全体講評を掲示または一斉メールにてフィードバックする。

6. 授業における学修の到達目標

レジスタンストレーニングの解剖学的・生理学的な理論を学び、自己のトレーニング体験と融合させることで、指導に活かせる知識を身につけることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

期末試験（70%）および受講態度（30%）を総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

資料を配布する。

9. 受講上の留意事項

私語、水分補給以外の飲食、授業内容に関する検索以外のスマホ・PC等の使用、居眠りの4項目を禁止する。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。