

2024年度ポーアイ4大学連携単位互換科目概要

科 目 名	生涯スポーツ科学（スポーツ心理学を含む）
科 目 番 号	13
科目提供大学名	神戸女子大学
担 当 教 員	奥野 直
単 位 数	2単位
受 入 定 員 数	10名
開 講 学 期	前期（火曜日3時限）
評 価 方 法	3回の試験（30%×3）、課題10%により評価します。
教 科 書	プリント配布
参 考 書	なし
授業以外の学習方法	前回の授業を復習し、理解できるようにノート整理をする。また、次回の授業に関連する内容について予習する（4時間程度）。
その他の特記事項	
授 業 概 要	生涯にわたる発育・発達過程と基本的動作や運動能力、発達に影響する先天的・後天的要因および老化と体力の関係について理解する。また、生活習慣病予防の望ましい行動変容について理解し、運動がもたらす生理、心理、社会的な効果と関連づけながら、運動習慣の確立のための適切な動機づけについて理解する。
授 業 計 画 ・ 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齢に応じた体力づくり（健康・体力の現状と課題） 2. 発育発達に影響する要因（遺伝・環境・ライフサイクルと運動実践の有無等） 3. 身体機能の発達（呼吸・循環器系、神経系、代謝）、体重の管理、応急処置 4. 成長期における体力（筋力・持久的能力）、高齢者のスポーツ 5. 1～4のまとめ、筋の動きとウォーキング、 6. 年齢に応じた体力と運動能力（基本的動作スキル）の発達 7. 姿勢とバランス能力、障害者のアダプテッド・スポーツ 8. 行動変容と運動習慣動機づけ（行動パターンと生活習慣病、動機づけの過程）、運動習慣の確立（生理・心理・社会的効果と運動継続の促進方法） 9. 5～8のまとめ、バランストレーニング、スポーツと心 10. スポーツ心理学①（目標設定、自己決定感および自己効力感、ピークパフォーマンス） 11. スポーツ心理学②（メンタルトレーニング、イメージトレーニング、リラクゼーショントレーニング） 12. スポーツ心理学③（リーダーシップ、スポーツ集団の心理、競技の心理、精神力と自信） 13. 9～12のまとめ、キラーストレスとマインドフルネス