

スポーツの生理学・心理学：208-1-DP1

年次	学期	学則科目責任者
1年次	後学期	橋口 泰一 (健康スポーツ科学)

学修目標 (GIO) と単位数	単位数：2単位 本授業ではまず講義により、スポーツ科学の基礎的な知識、身体運動と心身の健康との関連、スポーツスキル獲得のための運動学習等、広範囲に生理的、心理的な側面から理解する。さらに、講義内容に基づく演習 (生理・心理的測定、統計処理、グループディスカッション、プレゼンテーション等) により、自然科学に基づいた課題の解決策を学修する。スポーツ活動や運動行動にともなう生理的、心理的事象をモデルとして、様々な角度から科学的、客観的に分析・評価する態度 (自然科学的なものの考え方) を修得する。
担当教員	橋口 泰一、※菅野 慎太郎
教科書	教科書は使用しないが、講義内容に関連した資料を配布する
参考図書	運動生理学シリーズ 日本運動生理学会編 杏林書院 これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 荒木雅信 大修館書店
評価方法 (EV)	出席状況、授業参画度、授業態度、講義と演習および準備学修に係るレポート提出、発表等により総合的に評価し、60点以上を合格とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、評価は0～60点とする。
学生へのメッセージ オフィスアワー	グループディスカッションや授業テーマに即したDVDの視聴等も導入する。仮説の構築→検証→実践場面への適用に至る、自然科学的なものの考え方 (自然科学の方法) を理解してほしい。 オフィスアワーは授業終了後に随時、実施します。 わからないことがあればどんどん質問して下さい。

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/09/14 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/09/14 (月) 4時限 14:50～16:20 B	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法 自然科学の方法、 およびスポーツ生 理学・心理学の概 説	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然科学の方法を理解する ・スポーツ生理学・心理学の概念や実験、測定方法等の学問体系を理解する ・スポーツ生理学・心理学の知見を参照し、自身の今後のスポーツ活動に向けた課題を認識する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自然科学の方法を説明できる 2. スポーツ生理学・心理学の概念や実験、測定方法等の学問体系を説明できる 3. スポーツ生理学・心理学の知見を参照し、自身の今後のスポーツ活動に向けた課題を説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：これまでのスポーツキャリアに基づき、今後のスポーツ活動に向けた体方面・心理面の課題について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料について確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/09/28 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/09/28 (月) 4時限 14:50～16:20 B	生理的指標による 運動強度の評価(1)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動体力とエネルギー獲得代謝の関係を理解する ・生理的指標 (心拍数、乳酸値、動脈血酸素飽和度等) による運動強度の評価方法を理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行動体力とエネルギー獲得代謝の関係を説明できる 2. 生理的指標による運動強度の評価方法を説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：運動強度の変動に伴う生理的变化について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/09/28 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/09/28 (月) 4時限 14:50～16:20 B	生理的指標による 運動強度の評価(1)	該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/10/05 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/10/05 (月) 4時限 14:50～16:20 B	生理的指標による 運動強度の評価(2)	【授業の一般目標】 ・運動時の生理的指標における測定方法を修得する ・測定結果の整理、仮説(測定目的)の検証に適した統計処理を選択する ・測定結果に基づく行動体力向上のためのトレーニング方法を修得する 【行動目標(SBOs)】 1.運動時の生理的指標における測定方法を正しく測定できる 2.測定結果の整理、仮説(測定目的)の検証に適した統計処理を説明できる 3.測定結果に基づく行動体力向上のためのトレーニング方法を説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目:運動強度の変動に伴う生理的变化について、どのような測定目的を設定すべきか調べておくこと(30分) 事後学修項目:配布される講義資料を確認すること(30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有:ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/10/12 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/10/12 (月) 4時限 14:50～16:20 B	生理的指標による コンディションの 評価(1)	【授業の一般目標】 ・非侵襲的検査によるコンディションの評価方法を修得する ・自律神経機能を指標とした評価方法を修得する ・運動中の心拍数からみた心・循環機能への負担度について理解する 【行動目標(SBOs)】 1.非侵襲的検査によるコンディションの評価方法を説明できる 2.自律神経機能を指標とした評価方法を説明できる 3.運動中の心拍数からみた心・循環機能への負担度について説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 準備学修項目:身体的コンディションの変動に伴うスポーツパフォーマンスの変化について調べておくこと(30分) 準備学修時間:配布される講義資料を確認すること(30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有:ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/10/19 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/10/19 (月) 4時限 14:50～16:20 B	生理的指標による コンディションの 評価(2)	【授業の一般目標】 ・運動中の心拍数を指標とした心・循環系への負担度の測定方法を修得する ・測定結果の整理、仮説(測定目的)の検証に適した統計処理を修得する 【行動目標(SBOs)】 1.運動中の心拍数を指標とした心・循環系への負担度を正しく測定できる 2.測定結果の整理、仮説(測定目的)の検証に適した統計処理を説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目:身体的コンディションの変動に伴う生理的变化について、どのような測定目的を設定すべきか調べておくこと(30分) 事後学修項目:配布される講義資料を確認すること(30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有:ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 その他 該当なし	橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/10/19 (月) 4時限 14:50~16:20 A 2020/10/19 (月) 4時限 14:50~16:20 B	生理的指標による コンディションの 評価(2)	【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/10/26 (月) 4時限 14:50~16:20 A 2020/10/26 (月) 4時限 14:50~16:20 B	スポーツパフォー マンスと栄養の関 係および運動中の 飲料摂取(1)	【授業の一般目標】 ・スポーツパフォーマンスと3大栄養素の関係、およびグリコーゲンローディ ングの効果を理解する ・スポーツパフォーマンスに対する運動中の飲料摂取の方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. スポーツパフォーマンスと3大栄養素の関係、およびグリコーゲンローディ ングの効果を説明できる 2. スポーツパフォーマンスに対する運動中の飲料摂取の方法を説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目：スポーツパフォーマンスと栄養、および飲料摂取の関係につい て調べておくこと (30分) 事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/11/02 (月) 4時限 14:50~16:20 A 2020/11/02 (月) 4時限 14:50~16:20 B	スポーツパフォー マンスと栄養の関 係および運動中の 飲料摂取(2)	【授業の一般目標】 ・運動中の飲料摂取量と体重変動の関係を理解する ・測定結果の整理、仮説 (測定目的) の検証に適した統計処理を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 運動中の飲料摂取量と体重変動の関係を説明できる 2. 測定結果の整理、仮説 (測定目的) の検証に適した統計処理を説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目：運動中の飲料摂取について、どのような測定目的を設定すべ か調べておくこと (30分) 事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/11/09 (月) 4時限 14:50~16:20 A 2020/11/09 (月) 4時限 14:50~16:20 B	スポーツ生理学の 総括とプレゼンテ ーション	【授業の一般目標】 ・スポーツ生理学に関わるこれまでの測定結果と考察を総括する ・測定結果のプレゼンテーション方法を修得する 【行動目標 (SBOs)】 1. スポーツ生理学に関わるこれまでの測定結果と考察を概説できる 2. これまでの測定結果から1課題を選び、パワーポイントを使用したプレゼン テーションを実施できる 【準備学修項目と準備学修時間】 準備学修項目：パワーポイントによるプレゼンテーション資料の作成方法につ いて調べておくこと (30分) 準備学修時間：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：プレゼンテーションから全体でのディスカッション 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/11/09 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/11/09 (月) 4時限 14:50～16:20 B	スポーツ生理学の 総括とプレゼンテ ーション		橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/11/16 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/11/16 (月) 4時限 14:50～16:20 B	運動のメカニズム と運動学習の原理、 運動の制御 知覚・運動機能測 定 (スポーツビジ ョン)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・情報処理モデルや運動遂行の情報処理過程について理解する ・スポーツ場面での静止視力と動体視力、反応時間、見越反応について理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情報処理モデルや運動遂行の情報処理過程について説明できる 2. スポーツ場面での静止視力と動体視力、反応時間、見越反応について説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：日常における視覚機能について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/11/25 (水) 4時限 14:50～16:20 A 2020/11/25 (水) 4時限 14:50～16:20 B	知覚・運動機能測 定によるデータ処 理の手順、基本的 な統計処理、デー タの解釈とレポー トの作成	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記述統計量について理解する ・平均値の差の検定を修得する ・自然科学分野のレポート作成手順を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 記述統計量について説明できる 2. 平均値の差の検定について説明できる 3. 自然科学分野のレポート作成手順を説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：表計算ソフトを用いた測定結果の統計処理方法について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/11/30 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/11/30 (月) 4時限 14:50～16:20 B	運動とパーソナリ ティ メンタルヘルスと ストレスマネジメ ント	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツにおけるパーソナリティの概念を理解する ・健康スポーツ心理学からみた身体活動・運動の参加継続について理解する ・スポーツ場面におけるコーピングスキルについて理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツにおけるパーソナリティの概念を説明できる 2. 健康スポーツ心理学からみた身体活動・運動の参加継続について説明できる 3. スポーツ場面におけるコーピングスキルについて説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：健康が重要視される社会背景とストレスの基本的概念について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/11/30 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/11/30 (月) 4時限 14:50～16:20 B	運動とパーソナリティ メンタルヘルスと ストレスマネジメント	【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/12/07 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/12/07 (月) 4時限 14:50～16:20 B	心理検査を用いた 測定によるデータ 処理の手順、基本 的な統計処理	【授業の一般目標】 ・心理検査の適切な使用方法および解釈の仕方について理解する ・クロス表分析について理解する ・相関係数について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 心理検査の適切な使用方法および解釈の仕方について説明できる 2. クロス表分析について説明できる 3. 相関係数について説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目：パーソナリティおよびメンタルヘルス、ストレスマネジメントに係わる心理検査を調べておくこと (30分) 事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/12/14 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/12/14 (月) 4時限 14:50～16:20 B	スポーツとメンタル トレーニング	【授業の一般目標】 ・競技スポーツ場面における心理サポートの概念と方法を理解する ・スポーツ場面で用いられている基本的な心理スキルを理解する ・生理心理的指標 (心拍数、血圧、唾液アミラーゼ等) を正確に用いたコンディション評価方法を理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 競技スポーツ場面における心理サポートの概念と方法について説明できる 2. スポーツ場面で用いられている基本的な心理スキルを説明できる 3. 生理心理的指標を正確に用い、コンディション評価の結果を説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目：競技場面における自覚的兆候について調べておくこと (30分) 事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし 【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2020/12/21 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/12/21 (月) 4時限 14:50～16:20 B	スポーツとチーム ビルディング	【授業の一般目標】 ・スポーツにおける集団の生産性および構造を理解する ・集団凝集性について理解する ・スポーツ集団における集団効力感について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. スポーツにおける集団の生産性および構造を説明できる 2. 集団凝集性について説明できる 3. スポーツ集団における集団効力感について説明できる 【準備学修項目と準備学修時間】 事前学修項目：チームビルディングの要素について調べておくこと (30分) 事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分) 【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り 【学修方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 その他 該当なし	橋口 泰一 菅野 慎太郎

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2020/12/21 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2020/12/21 (月) 4時限 14:50～16:20 B	スポーツとチームビルディング	【コアカリキュラム】	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2021/01/18 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2021/01/18 (月) 4時限 14:50～16:20 B	障がい者スポーツと医科学情報サポート	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障がいのある人の身体活動や運動の実施、およびその現状について理解する ・障がいのあるスポーツ選手における医学・科学・情報支援の現状と問題点について理解する ・パラリンピック選手のメンタルトレーニングの適用について理解する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 障がいのある人の身体活動や運動の実施、およびその現状について説明できる 2. 障がいのあるスポーツ選手における医学・科学・情報支援の現状と問題点について説明できる 3. パラリンピック選手のメンタルトレーニングの適用について説明できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：アダプテッドスポーツについて調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：ミニッツペーパーを用いた振り返り</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎
2021/01/25 (月) 4時限 14:50～16:20 A 2021/01/25 (月) 4時限 14:50～16:20 B	スポーツ心理学の総括とプレゼンテーション 全体のまとめ	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ心理学に関わるこれまでの測定結果と考察を総括する ・調査、測定結果のプレゼンテーション方法を修得する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ心理学に関わるこれまでの調査測定結果と考察を概説できる 2. これまでの調査測定結果から1課題を選び、プレゼンテーションを実施できる <p>【準備学修項目と準備学修時間】</p> <p>事前学修項目：パワーポイントによる資料作成と、資料内容をうまく伝えるためのプレゼンテーション方法について調べておくこと (30分)</p> <p>事後学修項目：配布される講義資料を確認すること (30分)</p> <p>【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】</p> <p>アクティブラーニング有：プレゼンテーションから全体でのディスカッション</p> <p>【学修方略 (LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>その他 該当なし</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一 菅野 慎太郎