

科目名

スポーツ科学概論

科目の概要

本授業では、スポーツ科学の基礎的な知識を身につけます。具体的には、スポーツを「健康」「トレーニング」「社会」「文化」など、さまざまな視点から考え、スポーツが心や体に与える影響や、スポーツが社会で果たす役割について学びます。また、スポーツイベントや学校体育や運動会の意義についても取り上げます。専門的な知識がなくても分かりやすい内容になっており、どの専攻の学生でも楽しく学べる講義です。

授業内容の事例

本授業では、スポーツを多角的にとらえ、日常生活や社会との関わりを考えます。年度ごとに具体的なテーマは変わる可能性がありますが、以下のような視点からスポーツを学びます。

スポーツという概念：運動・体育・スポーツの違い、スポーツの目的や価値

健康とスポーツ：運動の効果とリスク、成長期や高齢期における運動の影響

トレーニングと身体：トレーニングの基礎、ストレッチや筋力トレーニング

社会とスポーツ：部活動の意義、運動会やオリンピックの社会的役割、スポーツと政治の関係

スポーツの課題：怪我や事故補償、体罰の問題、ジェンダーや公平性の視点

実践と応用：グループ討論や発表を通じた学び

学生へのメッセージ

スポーツは身近な存在ですが、意外と知らないことも多いものです。本授業を通じて、スポーツを多角的に学び、スポーツの新たな視魅力を発見してみませんか？

文学部

総合教育科目