



ID: 1484

科目名	スポーツ科学論Ⅱ【26年度生用】			コード			
英語表記	Sports Science II						
担当教員名	岡部 祐介			年度	平成26年度		
基準年次	2年次	開講期	後期	単位数	2		
授業形態	講義	授業形式		履修形態			
授業概要							
スポーツ科学の知見をもとに、ランニング(長距離走・駅伝・マラソン)を取り上げ、その概要を紹介し、ランニングを通してより充実した生活を実現するための知識を提供する。ランニング実践に際しておさえておくべき基礎的な知識、トレーニング方法を紹介する。							
到達目標							
長距離走・駅伝・マラソンの起源と歴史および現在指摘される問題点をおさえる。また、ランニングの実践のための基礎的な知識を身につける。							
授業計画							
第1回	導入:ランニングとスポーツ科学の重要性						
第2回	長距離走・駅伝・マラソンとは何か①:スポーツの起源とランニング						
第3回	長距離走・駅伝・マラソンとは何か②:マラソンの起源と普及						
第4回	長距離走・駅伝・マラソンの歴史的変遷①:ヨーロッパ世界各地の概観						
第5回	長距離走・駅伝・マラソンの歴史的変遷②:日本における普及・発展(~戦前)						
第6回	長距離走・駅伝・マラソンの歴史的変遷③:日本における普及・発展(戦後~1990年代)						
第7回	長距離走・駅伝・マラソンの「いま」を考える①:市民マラソンとランニング・ブームについて						
第8回	長距離走・駅伝・マラソンの「いま」を考える②:競技スポーツとしてのマラソンとその高度化について						
第9回	長距離走・駅伝・マラソンの「いま」を考える③:学生スポーツとしての「箱根駅伝」について						
第10回	長距離走・駅伝・マラソンの科学①:取り組みに際しての準備						
第11回	長距離走・駅伝・マラソンの科学②:ランニングと身体メカニズム—最大酸素摂取量・乳酸性作業閾値・心拍数						
第12回	長距離走・駅伝・マラソンの科学③トレーニングについて—インターバルトレーニング・ペースラン・ヒルトレーニングなど						
第13回	長距離走・駅伝・マラソンの科学④レースに際して—コンディショニング・ペース・目標設定						
第14回	長距離走・駅伝・マラソンの科学⑤:ランニングと栄養について						
第15回	まとめ:ランニング実践について語る/記述する						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席・態度や毎授業時に実施する小レポートによる平常点(50点)および定期試験(50点)による総合評価を行う。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
				10	20	50	20
授業外学習			テキスト、教材				
			適宜資料を配布				
参考書			受講生へのメッセージ				
・ランニング学会編「ランニングリテラシー 走って読んで再発見！」 大修館書店・トルゴタス著、櫻井浩一訳「なぜ人は走るのか:ランニングの人類史」筑摩書房			積極的に講義に参加して下さい				
キーワード							
長距離走・駅伝・マラソン・ランニング							