

スポーツ概論

スポーツ健康科学科の授業は、一般教科に加えて3年間で計25単位の専門科目の授業があります。

専門科目では、講義・演習系の授業は「スポーツ概論」と「スポーツ総合演習」、実技系の授業は部活動と連動した「スポーツⅠ（陸上・水泳）、スポーツⅡ（野球・バドミントン）、スポーツⅢ（柔道・フェンシング）、スポーツⅣ（野外活動）、スポーツⅤ（体づくり運動）」を履修しています。

スポーツ概論では、1年生は「体の構造と動作の仕組み」、「エネルギー供給機構」、2年生は「スポーツ栄養学」、「バイオメカニクス」、「統計解析」、3年生は「体力・老年医学・健康づくり」等の授業を実施しています。

今回の1年生の授業では、前半は有酸素エネルギー、後半は筋肉について学びました。

