

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」等の授業を実施しています。

今回の 1 年生の授業では、まず「自分の体を知ろう!」ということで Physical Capacity Check を行い、柔軟性、筋力を調べました。

次回以降は筋肉、骨、関節等を知って、動きを制限している要因は何か?どのように改善するのか?を実技を交えながらの授業に発展していきます。



