

# 体験授業時間割

Open Campus 2026.9.13

1 限目 11:20 - 12:00

## スポーツ科学を用いたトレーニング計画

菊池 直樹 教授

適切なトレーニングプログラムを計画するためにはスポーツ科学に関わるデータ（走行タイムや心拍数、睡眠、疲労感など）を継続的に収集し、その変化や関連性から自分の状態を読み解く必要があります。本講義では、データに意味や価値を見だし、目標設定、トレーニング計画の作成、実践後の振り返りと改善につなげる方法を紹介します。

5号館 4階 5401 教室

## 巻いて実感、巻かれて納得！

きれいで機能的な「手関節包帯法」にチャレンジ

松田 康宏 教授

包帯法は、柔道整復師の腕の見せ所ともいえる重要なプロの技術です。患部を覆い保護する「被覆」、安静を保つ「固定」、「応急処置」など、1本の包帯に多彩な役割が詰まっています。一見シンプルに見える包帯巻きですが、実は走行の正確さ適切な力加減など、状況に応じた高度なテクニックが必要不可欠です。今回の体験授業で奥深い包帯の世界を実際に体感してみませんか？

9号館 2階 9201 教室

## タクティカルアスリートとしての救急救命士

阿藤 聡 准教授

消防機関や自衛隊、海上保安庁などで救急救命業務に従事する人々を近年「タクティカルアスリート」として理解し、職務に適切な体力要素をトレーニングによって養おうとする試みが北米を中心に進んでいます。日体大で救急医療学科の教育についてお伝えするとともに、タクティカルアスリートとしての側面から救急救命士という職業について考えます。

5号館 4階 5402 教室

2 限目 12:30 - 13:10

## 高校生のスポーツと栄養

一成長期の身体とコンディショニングを考えるー

安達 瑞保 助教

スポーツ栄養学では、スポーツをする人の身体づくりやコンディショニングに必要な栄養について学びます。本体験授業では、成長期にある高校生の身体的特徴やスポーツ活動との関係に着目し、日々の食事や生活について考えながら、スポーツ栄養学の基本的な考え方を紹介します。

5号館 4階 5401 教室

## タイムを比べない短距離走！?

「体育の授業としての正しい」競走」の工夫を学ぼうー

鈴木 康介 准教授

短距離走の授業、と聞いてどんな光景を思い浮かべますか？きっと多くの人は、2人組で競走やタイムの比べあいをする授業が思い浮かぶのではないのでしょうか。しかし、実はそうした直接的な競走やタイムの比べあいは、体育嫌いを生む大きな原因になってしまいます。この体験授業では、足が速い子も遅い子もみんなで楽しむことができる、体育の授業としての正しい競走の工夫について一緒に考えてみましょう！

5号館 4階 5402 教室

3 限目 13:40 - 14:20

## スポーツの未来はデータがつくる

ー競技力からビジネスまで、世界で加速するスポーツ DXー

小林 秀紹 教授

スマホでバーベルの挙上速度を測る速度トレーニング（VBT）、映像分析ソフトによる動きの可視化。こうした実演を通して、データと映像が競技力向上や指導をどう変えるのかを体験し、スポーツマネジメント学科で取り組むスポーツ DX（デジタル変革）の未来像をわかりやすく紹介します。

5号館 4階 5402 教室

## 異文化間におけるコミュニケーションの課題

梁 凌詩 Nancy 准教授

異文化コミュニケーションは、単に外国語が話せるだけでは解決しない。文化によって、物事に対する態度や考え方には違いが生じる。文化には目に見える側面と見えない側面があり、特にマナーや信念などの見えない要素が人の判断に影響を与える。この授業では、文化と言語の関係を考察し、異文化体験を通じて文化の違いによる違和感を学ぶ。

5号館 4階 5401 教室

## スポーツでも、仕事でも、目標設定は結構大事。

三村 覚 教授

「あなたの目標は何ですか？」。この先、どこにいても聞かれることかと思います。目標を決めたとしても、「それが達成できる気がしない」とか、「もっと高い目標でよかった」とか、「いつか達成できるだろう」とか、曖昧な目標になってしまうことがあると思います。ここでは、スポーツ心理学の立場から目標の立て方のコツと目標と動機づけ（モチベーション）の関係についてお話したいと思います。

5号館 4階 5403 教室