

職位/Position 教員氏名/ Name	オフィスアワー/Office hours	研究室/Office number
柿木 亮 (准教授)	月曜日3限、水曜日4限	F205
教員の所属学会並びに社会活動・課外活動顧問など/Affiliated Academic Society & Social Activity		
日本体力医学会 (評議員)、日本スポーツ・体育・健康学会、日本健康体力栄養学会		
ゼミ名/Seminar		
スポーツと健康を科学するゼミ		
2 年次までに修得していることが望ましい科目/ Preferable courses should be taken before the end of second-year studies		
健康管理概論、解剖生理学、運動生理学、スポーツ栄養学など		
研究指導内容とその進め方/Teaching system and content		
I. 初年度 (3 年次) /First year(third-year students) スポーツや運動を指導したり、健康を考えたりする上で欠かせない科学的知識 (主に生理学や栄養学) を深め、身体の仕組みと健康の関係を科学的に理解する。さらに、これらをスポーツ現場や教育現場、地域社会、さらには個人の生活へ応用するための方法を学び、科学的根拠に基づいて説明・分析する力を養う。 ①運動を行った際に生じる生理学的反応について理解を深め、運動・トレーニングの継続によって競技力向上や健康増進がもたらされる理由を、科学的根拠に基づいて説明できる力を養う。そのため、教科書を用いた輪読会を行い、各担当者が指定範囲の内容を発表・解説する。 ②運動・スポーツ活動中のデータ収集法および健康に関するアンケート調査法と解析法を学ぶ。実際にさまざまなデータを取得し、統計処理を行って結果をまとめる過程を通じ、得られた結果から導かれる知見を論理的に考察する力を培う。 ③トレーニング方法、体力づくり、健康習慣、加齢に伴う身体変化などの分野から各自が関心を持つテーマを選び、調査・整理した内容をパワーポイントにまとめて発表する。ゼミ内での意見交換を通じて、互いに視野を広げながら理解を深める。		
II. 次年度 (4 年次) / Second year (fourth-year students) ① 初年度に興味を持った内容について文献を調査・考証し、卒業研究の計画を立てる。 ② 実験・測定やアンケート調査等を行い、データを収集する。 ③ 得られたデータを図表に整理し、討論を通じて考察を深める。 ④ 研究成果をまとめ、卒業研究論文を作成する。 ⑤ 卒業研究の成果を発表し、研究の意義を共有する。		
III. 卒業論文の指導、その他指導について/Graduation thesis guidance and others 【卒業論文の指導】 ・研究成果をまとめ、発表するための方法を指導する。 ・Word、Excel、PowerPointの使用が必須になるため、不明点は適宜指導する。 ・ICTを用いた指導や教育を行う上で必要なIT機器の使用方法を指導する。 【その他指導】 ・進路や就職活動に関する指導を行う。 ・保健体育教師志望者は教職について個別に指導する。		
教科書、参考書などについて/Textbooks, reference books Scott K Powers (2020)『パワーズ運動生理学』メディカル・サイエンス・インターナショナル社 Christophe Hausswirth (2014)『リカバリーの科学-スポーツパフォーマンス向上のための最新情報-』ナッブ社 健康と運動の疫学入門 (2008)『健康と運動の疫学入門-エビデンスに基づくヘルスプロモーションの展開-』医学出版 公益財団法人日本スポーツ協会 (2019)『Reference Book』		
ゼミライフ : (合宿、ゼミ会等)/Seminar activities(meetings, training camps)		
ゼミ生の主体的な企画・運営により、スポーツ大会・ゼミ会を行う。 学生の要望があれば運動施設の見学やスポーツイベントの参加など学外の活動も行う。		
ゼミ生に対する要望・注意等/Requests, comments		
・ゼミ内でのルールを守り、積極的かつ我慢強く学び続けられる学生であることを期待する。 ・明るく元気で、周りのゼミ生と協調しようと努力できる学生を望む。 ・無遅刻・無欠席を心がける。欠席する場合には必ず連絡することを厳守する。		