

アスリートの限界突破から、子どもの成長、そして高齢者の健康まで。健康・スポーツ科学のフィールドは、人生のあらゆるステージに繋がっています。これまでの「動く楽しさ」を、次は「人を支える科学」に変えてみませんか？最先端のデータが、根性論では届かなかった答えを教えてください。身体という最高のメカニズムを解き明かし、社会の課題を解決する。健康・スポーツ科学は、そのような可能性がいっぱいの分野です。

今、高校生のみなさんは、自分の「好き」や「部活動の経験」がどうやって将来の仕事や社会貢献に繋がるのか、探し求めている時期だと思います。健康・スポーツ科学は、「生理学」「栄養学」「心理学」「経営学」など、さまざまな分野に広がります。みなさんが求めている何か、健康・スポーツ科学分野の中で、発見できるように、四国学院大学の出張講義プログラムをご利用ください。

みなさまからのお問い合わせを、心からお待ちしております。

なるほど！ スポーツトレーニング 教授 / 片山 昭彦

みなさんが日ごろから取り組まれているスポーツトレーニング。なにげなく行っているストレッチにも大切な意味があります。そんなスポーツトレーニングの世界を、探してみたいと思います。ひょっとすると、スポーツパフォーマンスアップにつながるヒントを、見つけ出せるかもしれません。

面白く、楽しく、いっしょに学んでいきましょう。そして、健康・スポーツ科学分野により興味を持ってください。

スポーツ文化論 教授 / 近藤 剛

スポーツはいいもの！スポーツは素晴らしい！高校生の多くは、スポーツに対してこのような感情を持っているのではないのでしょうか。でも、それは本当ですか？スポーツをしているが故に感じる、つらい思いや経験もあるのではないのでしょうか……。実は、日本のスポーツ界は今もなお多くの問題を抱えています。こうした問題を抱えてしまう背景を学び、よりよい日本のスポーツ文化について考えていきましょう。

そもそもスポーツとは？ これからのスポーツは？ 教授 / 逢坂 十美

スポーツは今や、私たちの生活のあらゆる場面で登場するようになりました。ですが、そもそもスポーツとはどのようなものなのでしょう。Electric Sports(eスポーツ)は野球やサッカーなどと同じスポーツでしょうか、違うのでしょうか？これからスポーツはどのように変わっていくのでしょうか？この授業ではスポーツについて「ある問い」から出発し、パラ・スポーツにも触れ、今後のスポーツの姿を想像してみたいと思います。

プロスポーツで学ぶ チームワークと自己成長 准教授 / 中野 彰

プロスポーツは単に試合を行う組織ではなく、株主・スポンサー・チーム・ファンなど、多くの役割が連携する経営組織であり、収益や人材育成、データ活用などが意思決定に直結します。講義では、事例を交えながら、限られた予算で選手育成と勝利のバランスの取り方を学びます。また、チーム運営からリーダーシップや自己成長の考え方も紹介。グループワークを通して、自分ならどのようにチームを強く、会社を大きくさせるかを検討し、組織での役割意識を身につけることを目的とします。

体験してみよう！ パラスポーツ入門 准教授 / 中野 彰

障がい者スポーツの体験を通して多様性の理解と共生社会について主体的に考える力を育むことを目的とした体験型の講座です。世界的なスポーツ大会であるパラリンピックの紹介の他、パラスポーツの意義や歴史的背景に触れながら、「どうすればできるか」を探る視点を検討します。チームワークが求められるボッチャを中心に活動を行い、合理的配慮や役割分担、信頼関係の大切さについて議論します。

体の使い方で動きは 変わる？ 助教 / 斎藤 遥

ジャンプや腕振り、姿勢などの簡単な体験を通して、体の使い方によって動きやすさや運動能力が変わることを実感してもらいます。「足が速い人は才能なのか？」「なぜフォームが大事なのか？」といった疑問を取り上げながら、日常生活や部活動にも活かせる体の使い方のコツを紹介します。

スポーツが得意な人だけでなく、運動が苦手な人にも役立つ内容とし、大学で学ぶスポーツ科学の考え方をお伝えします。