

## エキスパート学習4 「スポーツと科学」

以下の文章は、アスリート育成パスウェイホームページより引用

<https://pathway.jpnsport.go.jp/sports/index.html>

スポーツ科学とは？

スポーツは、思いきりからだを動かすことや、競うこと、仲間と協力して目標を達成することを楽しむ活動で

著作権の関係から非表示とします。

学など多くの専門分野があります。

スポーツ科学ってどう使うの？

陸上競技の100m走を例にスポーツ科学について考えてみましょう。

著作権の関係から非表示とします。

科学の様々な分野が役立ちます。

スポーツバイオメカニクス

速く走っている人はどう脚を動かしているか、よい脚の動かし方にはどの筋肉の力が必要かを調べるには、ス

著作権の関係から非表示とします。

スポーツ生理学

100m走の速い人の特徴がわかったら、次に何をどう鍛えれば脚が速くなるかを考えなくてはなりません(例:

著作権の関係から非表示とします。

スポーツ栄養学/スポーツ生化学

著作権の関係から非表示とします。

スポーツ生化学が役立ちます。

スポーツ医学

著作権の関係から非表示とします。

スポーツ心理学

最後に、自分自身の実力を発揮するためには、長年にわたりトレーニングに前向きに取り組み、試合本番で高

著作権の関係から非表示とします。

などを様々な場面や視点から分析して考えることに役立ちます。

いつからスポーツ科学を学べばいいの？

数あるスポーツ科学の研究成果には様々なものがあります。トップアスリートはそれらの中から自分にあった

著作権の関係から非表示とします。

スポーツ科学を活用するためには、まずはスポーツ科学の様々な知識やスキル(能力)を知ることから始まり

著作権の関係から非表示とします。

で最適なアスリートライフスタイルを探し求める必要があります。

以下の文章は、スポーツ庁ホームページより引用

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop10/list/1372215.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop10/list/1372215.htm)

ドーピング防止活動の取組

ドーピングは、スポーツのフェアプレイ精神に反し、競技者の健康を損ね、薬物の習慣性から社会的な害を及

著作権の関係から非表示とします。

際的なドーピング防止活動の発展に貢献しています。

#### 【エキスパート学習のまとめ】

スポーツ科学が日常生活にどのように結びついているかを考えてみよう。また、ドーピングに対するあなたの考えをまとめてみよう。

次のジグソー学習での発表資料となりますので、しっかりまとめましょう。

スポーツ科学が日常生活にどのように結びついているのかをグループでまとめよう。

また、ドーピングに対するあなたの考えをまとめ、グループで協議しよう。