

スポーツ科学入門

火4 吉岡 伸彦先生

キーワード: スポーツ指導 トレーニング コーチング 科学的

←実際に利用した資料にはチェックをしましょう。

★のついている図書は、授業開始から1年間は本館N棟2階授業資料ナビコーナーに配架します。

**図書** 本には、テーマに関する内容がまとめられています。授業のテーマをつかむにはまずはここから始めましょう。

- スポーツ動作の科学: バイオメカニクスで読み解く = Science of sports motions from a viewpoint of biomechanics / 深代千之 [ほか] 著 東京大学出版会 2010  
→ 力学とスポーツ技術の関連を開設した教科書的書籍  
★【本館L棟4階A 780.11/SUP】
- オリンピックに勝つ物理学: 「摩擦」と「抵抗」に勝機を見出せ! / 望月修著 講談社 2012 ブルーボックス: B-1780  
→ スポーツ技術と流体力学の関わりを判り易く解説している  
★【本館N棟2階ブックツリーブルーボックス 080/1780】
- バイオメカニクス: 身体運動の科学的基礎 / 金子公宥, 福永哲夫編 杏林書院 2004  
→ 力学の基礎と、各種スポーツ技術に関する研究成果をまとめた書  
★【本館L棟4階A 780.11/BAI】
- 1から学ぶスポーツ生理学 / 中里浩一, 岡本孝信, 須永美歌子著 ナップ 2012  
→ スポーツ指導者を念頭に置いたスポーツ生理学の入門書  
★【本館L棟4階A 780.193/1KA】
- スポーツ生理学からみたスポーツトレーニング / ジェイ・ホフマン著; 小西優, 佐藤真葵訳 大修館書店 2011  
→ スポーツ生理学の基礎を解説しながら、トレーニングへの実践的応用方法を解説した教科書  
★【本館L棟4階A 780.193/SUP】
- スポーツ・運動栄養学 / 加藤秀夫, 中坊幸弘, 中村亜紀編 第2版 講談社 2012 栄養科学シリーズNEXT  
→ 栄養・食事とスポーツとの関連を中心に扱った栄養学の教科書  
★【本館L棟4階A 780.19/SUP】
- 健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント / 鈴木志保子著 日本医療企画 2011  
→ スポーツ栄養学をスポーツ現場でどのように活用していくかという実践書  
★【本館L棟4階A 780.19/SUP】
- よくわかるスポーツ心理学 / 中込四郎, 伊藤豊彦, 山本裕二編著 ミネルヴァ書房 2012 やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ  
→ 心理学の様々な分野とスポーツの関連を考える入門書  
★【本館L棟4階A 780.14/YOK】
- 勝負を決する!スポーツ心理の法則: 選手をその気にさせる18のメンタルトレーニング / 高畑好秀著 体育とスポーツ出版社 2011  
→ メンタル・トレーニングの理論と具体的な方法を説明した書  
★【本館L棟4階A 780.7/SHO】
- 基礎から学ぶ!スポーツ救急医学 / 奥水健治著 ベースボール・マガジン社 2009  
→ スポーツの現場で知っておくべき医学的内容を網羅した教科書  
★【本館L棟4階A 780.19/KIS】
- スポーツ指導論 / 三村寛一編; 野中耕次[ほか著] 嵯峨野書院 2002 やさしいスチューデントトレーナーシリーズ:6  
→ 数少ないスポーツ指導論の教科書的な本  
★【本館L棟4階A 780.7/SUP】

**雑誌** 雑誌には図書よりも細かいテーマを扱った論文が載っているので、実際に手にとって眺めてみましょう。

- 体育の科学: 保健と体育の平易な総合雑誌 / 日本体育学会 [編集] 体育の科学社  
→ スポーツ科学の知識を体育現場でどのように活かすかを解説する月刊誌(最新刊はN棟1階の新着雑誌架にありす)  
【本館L棟1階和雑誌】

**参考図書(辞書・事典等)** 初めてのテーマは、百科事典や主題別の事典などでおおよその内容をつかみましょう。

- 21世紀スポーツ大事典 = Encyclopedia of modern sport / 中村敏雄 [ほか] 編集 大修館書店 2015  
→ スポーツにかかわるさまざまな分野を体系的に整理し解説した参考書。

★【本館K棟2階参考 780.33/21S】

---

授業資料ナビゲータ(PathFinder)入口 (<http://alc.chiba-u.jp/pathfinder/>)  
作成:千葉大学附属図書館