

科目名	スポーツ健康科学					単位	2.0
担当教員	丹羽 丈司						
授業形態	講義	開講期間	前期	配当年次	1	授業番号	5211

●授業のテーマ

スポーツ・運動と健康との関係

●到達目標

スポーツ・運動と健康との関係を知ることにより、健康生活や健康づくりの方法について理解し、実践の方法を知る。

●学習内容(授業概要)

運動の心理や生理、トレーニングの方法、生活習慣やレクリエーションなどについて学習し、健康で豊かな生活を送る方法を学ぶ。

●学習内容(授業計画)

1. 現代社会とスポーツ・運動
2. スポーツ心理 (1) 発育・発達と知覚
3. (2) 運動学習
4. スポーツ生理 (1) 身体機能と運動
5. (2) 筋
6. (3) エネルギー代謝
7. トレーニング (1) トレーニングの原理
8. (2) 筋力トレーニング
9. (3) 持久力トレーニング
10. (4) 各種運動とトレーニング処方
11. 生活習慣と健康 (1) 食事(栄養)と運動
12. (2) ダイエットと運動
13. レクリエーションとスポーツ
14. スポーツ・運動を生活に取り入れる方法
15. まとめ

●準備学習・事後学習の内容

毎回の授業の内容にそって、過去に実践したスポーツ・運動に思い当たるような事例を50字程度でノートにまとめてくる。授業後はノートをまとめる。

●成績評価方法・基準

試験 80% 提出物 20%

●テキスト(必携)

授業時に指示する。

●参考文献／その他  
授業時に指示する。

●履修上の注意  
ノートをしっかり取る。