

1. 授業の概要(ねらい)

近年、健康や体力の保持・増進に果たすスポーツの役割が重要視されています。適度な運動は、生活習慣病などの予防や改善に効果が期待できます。しかし、どんなスポーツや運動でも効果が確実に現われ、それが健康に結び付くわけではありません。過激すぎる運動は逆に健康を害することになりかねず、不適切な運動負荷は強すぎると障害を招き、弱すぎると期待される効果が現われないこともあります。この授業では、スポーツや運動を実施するうえでの正しい知識、ストレスなどの生活環境と上手に共存してゆく術を理解し、受講者自身が実践していけるようになることをねらいとします。

ディプロマポリシー①「外国語や人文・社会科学を始めとする基礎的な教養を身につけ、社会生活に役立てることができる」に該当する科目です

2. 授業の到達目標

スポーツと生活習慣の関連について学び、実際の生活で実践していけるようになることを目的とする

3. 成績評価の方法および基準

2回分の課題レポートに合格したうえで、最終試験100点で評価します。
授業のフィードバックは、課題レポートを返却することで行います

4. 教科書・参考文献

教科書

阿部孝・琉子友男 編 これからの健康とスポーツの科学 第4版
ISBN-10: 4062806622; ISBN-13: 978-4062806626 講談社

5. 準備学修の内容

普段の生活で、自分の身体について興味を持っておくこと。
学んだ知識を活用して、実際に運動を実践する。15時間

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 生活スタイルと健康(健康を推進するための生活スタイルとは)
- 【第2回】 生活習慣病と運動(運動習慣は生活習慣病を予防・改善し、寿命を延ばすことができるか?)
- 【第3回】 肥満と身体活動(肥満はどのようにして起こり、どのように評価するのか)
- 【第4回】 肥満を改善する方法
- 【第5回】 筋力を高めるためのトレーニング(力強さや爆発的なパワーは何が違うのか)
- 【第6回】 パワーを生み出すメカニズム(筋量を増加させ、筋力と筋パワーを高める方法とは?)
- 【第7回】 持久力(高い持久力は何によって決まるのか?あなたにもできるフル・マラソン完走のスタミナづくり)
- 【第8回】 身体機能(身体機能はどこまで改善できるか?)
- 【第9回】 運動と骨(どのような運動をすると骨が強くなるか?())
- 【第10回】 サルコペニア(加齢による筋萎縮に対する運動と栄養摂取の役割)
- 【第11回】 子供の運動(子どもの体力・運動能力を改善する方法とは)
- 【第12回】 環境とスポーツ(いろいろな環境下で安全に運動を行う方法とは)
- 【第13回】 スキルとスポーツ(動作の巧みさを科学する)
- 【第14回】 ストレスと運動
- 【第15回】 栄養とスポーツ