スポーツ健康科学

科目ナンバー 0C211
基礎分野 選択 2単位

藤井 宏明

1. 授業の概要(ねらい)

私たちを取り巻く生活環境は、刻一刻と変化を遂げています。このような状況の中で、明るく健やかな生活を送るためにスポーツの果たす役割は大きいと考えられます。そこで、本講義では、人がスポーツを日常生活のなかに積極的に取り入れることの意義や目的を考えます。さらに、スポーツが子どもや女性の健康維持・増進、中高年者の介護予防に及ぼす効果について理解を深めていきます。また、各実習を通して、大学の運動施設や備品を知ることのできる学生の学生生活を充実させるための選択肢が増えると思います。この科目は基礎科目であると同時にアスレチックコースの科目の1つでもあります。本授業はディプロマポリシー①に該当する科目です。

2. 授業の到達目標

学生生活さらには生涯にわたってより健康で充実させた生活を過ごすためにスポーツが健康の維持・増進にとっていかに重要であるかを理解し、自発的、積極的なスポーツ実践やスポーツ指導につなげることができる。また、スポーツ現場や日常生活で起こりうる緊急時に能動的に周囲の人材や資材を活用して緊急対応の出来る実践力を習得する。

3. 成績評価の方法および基準

試験80点、課題レポート20点 最終回に課題フィードバックをおこないます。

4. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じて印刷物を配布する。

参考文献

安倍孝・琉子友男 これからの健康とスポーツの科学 講談社 (ISBN978-4-06-280662-6)

出村慎一 健康・スポーツ科学講義 杏林書店 (ISBN978-4-7644-1125-8)

5. 準備学修の内容

- ・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
- ・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス スポーツ健康科学とアスレティックトレーナー・保健体育教員
- 【第2回】 スポーツと栄養(五大栄養素、栄養バランス)
1-5-①
- 【第3回】 スポーツと栄養(食事の取り方、水分補給、消化器系)
- 【第4回】 アスリートの栄養摂取と食生活 (栄養代謝まとめ)
III-4-①
- 【第5回】 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給
III-7-②
- 【第6回】 運動処方と健康① -運動のプログラミングの実際(有酸素性運動)-
- 【第7回】 運動処方と健康② -運動のプログラミングの実際(無酸素性運動)-
- 【第8回】 発育発達期の身体的特徴、心理的特徴
1-7-①
- 【第9回】 発育発達期に多いケガや病気
1-7-②
- 【第10回】 発育発達期のプログラム-
1-7-③
- 【第11回】 中高年とスポーツ
II-5-①
- 【第12回】 女性とスポーツ
II-5-②
- 【第13回】 障害者とスポーツ
II-5-③
- 【第14回】 応急手当-心肺蘇生法(①)基礎課題
- 【第15回】 試験、まとめ