スポーツ健康科学

科目ナンバー　0C211
総合基礎　　選択　　2単位

藤井　宏明

1. 授業の概要（ねらい）

本講義では、現代社会における健康諸問題を取り上げ、スポーツが健康維持・増進に果たす役割について考えます。さらに、スポーツがこどもや女性の健康維持・増進、中高年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。この授業は、毎回配布する資料をもとに講義形式で行いますが、授業内で取り上げた課題に対してPBL（課題解決型学習）を行うこともあります。この授業は、総合基礎の学修目標3、5に関連しています。

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、
①健康の維持・増進のために必要な基礎的知識を身につけることができる。
②学習した基礎的知識を用いて、健康運動を自ら実践することができるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

受講参加態度（20%）、テスト（80%）
テスト採点後に解答例・解説をLMSにアップします。

4. 教科書・参考文献

教科書
必要に応じて資料を配布します。
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
【第2回】　スポーツ科学の世界について学ぶ
【第3回】　トップアスリートの世界について学ぶ
【第4回】　簡単な動作分析を体験する　-動画やアプリを用いた動作分析-
【第5回】　現代人の健康的課題について学ぶ
【第6回】　生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）と運動との関連性について学ぶ
【第7回】　肥満・メタボリックシンドロームと運動との関連性について学ぶ
【第8回】　喫煙、飲酒と運動との関連性について学ぶ
【第9回】　スポーツと栄養①（生活習慣調査とエネルギーバランスの算出）
【第10回】　スポーツと栄養②（五大栄養素、栄養バランス）
【第11回】　運動処方と健康①　-運動プログラミングの立て方-
【第12回】　運動処方と健康②　–運動のプログラミングの実際（有酸素運動）-
【第13回】　運動処方と健康③　–運動のプログラミングの実際（レジスタンストレーニング）-
【第14回】　中高年者とスポーツ　-中高年者の体力とその評価-
【第15回】　確認テストとまとめ