

スポーツ健康科学

科目ナンバー 0C211
総合基礎 選択 2単位

森田 秀一

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、生涯にわたりスポーツを通じて健康の維持・増進を図るために取り組まれている内容や理論について理解を深めます。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、健康運動の計画立案および実践ができるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

授業態度(20%)、授業内課題(20%)、定期試験(60%)
必要に応じて、授業内で全体ヘフィードバックを行う。

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)

松本千明 医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎/実践編 医歯薬出版(基礎編:ISBN978-4-263-23337-5、実践編:ISBN978-4-263-23393-1)

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】 ライフスタイルと健康について
- 【第3回】 健康課題に対する施策から学ぶ
- 【第4回】 スポーツと生活習慣病
- 【第5回】 スポーツと肥満・メタボリックシンドローム
- 【第6回】 スポーツと中高年者・子どもの体力
- 【第7回】 スポーツと栄養
- 【第8回】 健康維持・増進の科学Ⅰ -身体活動・運動の基礎-
- 【第9回】 健康維持・増進の科学Ⅱ -運動プログラムの作成-
- 【第10回】 健康維持・増進の科学Ⅲ -運動プログラムの実際と安全-
- 【第11回】 健康維持・増進の科学Ⅳ -健康行動理論の基礎-
- 【第12回】 健康維持・増進の科学Ⅴ -健康行動理論を用いた事例から学ぶ-
- 【第13回】 健康維持・増進にむけた計画の立案①
- 【第14回】 健康維持・増進にむけた計画の立案②
- 【第15回】 テスト、まとめ