

10030 運動と健康 b、c、d Health and Fitness		1 年次～ b c : 前、d : 後 2 単位	
担当者	若林 洋子	履修可能学科	E Pe Pc C W F N
		関 連 資 格	教職・保育必 (Pc) 教職 (E・Pe・C・W・F) 教職必 (N)
サブタイトル	健康にいいことしてますか？		
授業内容 ・ ねらい	人は誰も健康な生活を確立し、維持することを望んでいます。しかしその反面、健康について意外と無頓着な面を持っています。「歩く」ことが健康によいことを知っていながら、その便利さからわずかな距離でもつい自動車を利用してしまい、人間にとって基本的な行動の一つである「歩く」ということが少なくなっています。その結果足腰が弱くなり、ちょっと歩いただけですぐ疲れてしまったり、呼吸器循環器機能が低下し、軽く動いただけなのにすぐ息苦しくなってしまう等、いわゆる運動不足病といわれるような疾患が増加しています。機械化のおかげで、われわれの生活はずいぶんと便利になった反面、一方では体力を低下させて不健康という代償を払っているのが現状です。人間も生物ですから、人体の積極的な活動により本来の身体機能が確保されるわけで、それがひいては健康や体力の維持にもつながります。その意味で現代社会における運動（スポーツ）の意義を個人的・社会的立場から理解し、その重要性和必要性をこの授業を通して認識してもらいたいと思います。		
授業計画	1 スポーツとからだの働き 2 ①心臓血管系 3 ②呼吸器系 4 ③内分泌代謝系 スポーツ外傷（スポーツ障害） 5 ①スポーツ外傷 6 ②スポーツ障害 7 ③外傷・障害の予防と対応	8 メディカルチェック（医学的検査） 9 体力テスト 10 ①体力とは 11 ②体力測定（新体力テスト・12分テスト） 12 運動の勧め 13 ①エアロビクスとアナロビクス 14 ②健康運動としてのエアロビクス 15 ③適度な運動の勧め	
教科書 参考書	とくに指定はしません。毎時間プリントを用意します。		
評価方法	出席状況、毎回の提出物、レポート等で総合的に評価します。（特に出席状況は、重要視します。）		
事前準備学習 履修条件等	bクラスはPc科指定クラス、他学科は履修できない。 受講生の上限を100名とし、これを超えた場合は抽選をします。		