

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|--------|----------------|----------------------|--------------|----------|--------------|-----------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|-----------------|--|-----------------|--|------------------|--|
| 10030 運動と健康 a Health and Fitness | | 1年次～ 後期 2単位 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 担当者 | 大山 康彦 | 履修可能学科 | N | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 関連資格 | 教職必(N) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サブタイトル | 生涯にわたる健康づくり運動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 授業内容 ・ ねらい | 生涯にわたり、健康維持・増進するために不可欠な身体運動を習慣化するための科学的基礎について理解を深める。ヒトの身体や身体運動についての科学的解明はまだ十分とはいえず、わからないことが依然として存在する。このことは、いかにヒトの身体構造が複雑であるかを意味している。研究最前線の分野での研究成果なども含めて講義する予定である。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 授業計画 | <table border="0"> <tr> <td>① 運動は健康に好ましいか？</td> <td>⑩ レジスタンス・トレーニング（筋トレ）</td> </tr> <tr> <td>② 生活習慣病の“いま”</td> <td>⑪ 深層筋と姿勢</td> </tr> <tr> <td>③ 生活習慣病と運動処方</td> <td>⑫ 骨格と筋肉構造</td> </tr> <tr> <td>④ 健康づくりのための運動基準</td> <td>⑬ ストレッチングと柔軟性</td> </tr> <tr> <td>⑤ 児童期における健康運動</td> <td>⑭ 青年期～中高年期に鍛える</td> </tr> <tr> <td>⑥ 青年期における健康運動</td> <td>⑮ 総括（まとめ）</td> </tr> <tr> <td>⑦ 運動による生理的変化（1）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑧ 運動による生理的変化（2）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑨ 有酸素運動（エアロビックス）</td> <td></td> </tr> </table> | | | ① 運動は健康に好ましいか？ | ⑩ レジスタンス・トレーニング（筋トレ） | ② 生活習慣病の“いま” | ⑪ 深層筋と姿勢 | ③ 生活習慣病と運動処方 | ⑫ 骨格と筋肉構造 | ④ 健康づくりのための運動基準 | ⑬ ストレッチングと柔軟性 | ⑤ 児童期における健康運動 | ⑭ 青年期～中高年期に鍛える | ⑥ 青年期における健康運動 | ⑮ 総括（まとめ） | ⑦ 運動による生理的変化（1） | | ⑧ 運動による生理的変化（2） | | ⑨ 有酸素運動（エアロビックス） | |
| ① 運動は健康に好ましいか？ | ⑩ レジスタンス・トレーニング（筋トレ） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② 生活習慣病の“いま” | ⑪ 深層筋と姿勢 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ 生活習慣病と運動処方 | ⑫ 骨格と筋肉構造 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ 健康づくりのための運動基準 | ⑬ ストレッチングと柔軟性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ 児童期における健康運動 | ⑭ 青年期～中高年期に鍛える | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ 青年期における健康運動 | ⑮ 総括（まとめ） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑦ 運動による生理的変化（1） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑧ 運動による生理的変化（2） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑨ 有酸素運動（エアロビックス） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教科書 参考書 | 毎回資料配布予定。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価方法 | 出席点（出欠・遅刻状況および授業妨害）と定期試験得点により評価する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 事前準備学習 履修条件等 | N科指定クラス、他学科は履修できない。 体育実技「ウェルネス」を同時に履修することが望ましい。講義だけでは意味をなさない。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |