

科目名	健康と運動の科学	形態	講義	開講期	秋学期
担当教員	丹羽 丈司	単位	2	年次	2

＝授業科目の目標＝

健康生活を送るための実践として、食事・運動・楽しみの活動などを上げることができるが、その内容は一人ひとり違うものである。
 ここでは、運動実施や食事のとり方、生活の方法と健康との基本的関係を知ることにより、健康生活や健康づくり、運動の実施方法について理解し、実践できるようにする。

＝履修の条件と学習の方法＝

講義期間を通して4回ほどの小テストを実施します。教科書を採用しない授業ですのでしっかり講義内容をノートしてください。実習などでの欠席部分については、担当教員を訪れて授業内容についての確認をするようにしてください。

＝授業内容＝

- 1回 ガイダンス（講義目標と内容の確認）、自身の健康について
- 2回 健康とは、体力とは
- 3回 神経・心臓・肺の働きと運動・生活
- 4回 赤筋と白筋
- 5回 有酸素運動
- 6回 筋力トレーニング
- 7回 心肺機能と全身持久力トレーニング
- 8回 健康生活と食事・運動
- 9回 生活習慣病と運動・食事
- 10回 ダイエットと運動 ①ダイエットの内容
- 11回 ダイエットと運動 ②脂肪を燃焼させる運動
- 12回 ダイエットと運動 ③食事と運動の両面から
- 13回 楽しさ（レクリエーション）と健康生活
- 14回 ケガと応急措置、心肺蘇生法（AEDの使用法）
- 15回 まとめと振り返り

＝成績評価の方法と評価の基準＝

テスト・小テストの成績と学習内容を勘案して。

＝テキスト（必携）＝

使用しません。