至誠館大学

科目名	健康スポーツ論			コード	1372		
英語表記	Theory of health oriented sports and exercise						
担当教員名	岡野 亮介			年度	平成28年度		
基準年次	3年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態		授業形式	講義	履修形態	選択		
授業概要							
本講義では、人体諸器官の機能とスポーツ及び身体運動(運動強度と心拍数、心拍出量、呼吸数、肺換気量等)との関連、生体機能の調整やメカニズム、脂肪・エネルギー代謝(最大酸素摂取量の判定を含む)、脳による運動の制御、トレーニングと体力(無酸素性作業能、有酸素性作業能等)、生活習慣と体力、メンタルヘルスなどに関して概説する。							
到達目標							
生体の仕組みを理解させ、スポーツ活動を通じた心身の健康を保持・増進するために必要な知識を科学的に捉えることのできる能力を習得させる。							
授業計画							
第1回	人体諸器官の機能と運動1(運動強度と心拍数及び心拍出量等)						
第2回	人体諸器官の機能と運動2(運動強度と呼吸数及び肺換気量)						
第3回	生体機能の調整やメカニズム1(神経-筋機能の調節とそのメカニズム)						
第4回	生体機能の調整やメカニズム2(呼吸循環機能の調節とそのメカニズム、身体障害者のスポーツ)						
第5回	脂肪・エネルギー代謝1(エアロビック運動とエネルギー供給機構、運動強度と脂質代謝、メタボリックシンドローム等)						
第6回	脂肪・エネルギー代謝2(最大酸素摂取量の規定要因と判定等)						
第7回	脳による運動の制御1(大脳皮質を中心として)						
第8回	脳による運動の制御2(小脳を中心として)						
第9回	トレーニングと体力1(レジスタンスエクササイズ・無酸素性作業能等)						
第10回	トレーニングと体力2(有酸素性作業能等)						
第11回	生活習慣と体力1(食習慣と体力等)						
第12回	生活習慣と体力2(運動習慣と体力、体力向上の日常生活における効果、高齢者とスポーツ等)						
第13回	メンタルヘルス1(運動の精神面へ及ぼす効果、自律訓練法、筋弛緩法等)						
第14回	メンタルヘルス2(精神疾患とスポーツ等)						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度、授業中の小テストおよび最終レポート等によって総合的に評価する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			0	10	20	60	10
授業外学習			テキスト、教材				
			なし				
参考書			受講生へのメッセージ				
授業中随時資料を配付する。			筆記用具を忘れないこと。資料は必ずファイルすること。授業中携帯電話を使うことは禁止。				
キーワード							
脂肪・エネルギー代謝、トレーニング、体力、生活習慣、メンタルヘルス							