

至誠館大学

科目名	健康とスポーツ			コード	1261	
英語表記	Health and sports					
担当教員名	岡野 亮介			年度	平成28年度	
基準年次	1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	選択必修	
授業概要						
病気、健康、体力の概念および疾病構造について理解させると共に、生活習慣病の予防方法や運動を始める前のメディカルチェックの重要性に気づかせる。また、健康・体力の基礎となる人体生理学、衛生学、人間工学などの基礎科学とストレス刺激を受けた時の生体応答である運動生理学、労働生理学、環境生理学、スポーツ医学などの応用科学について理解させる。また、各種スポーツの特徴や歴史、競技特性に応じた体力およびスポーツ傷害などについて理解を深めさせる。						
到達目標						
生理学や運動生理学等に基づいて生活習慣(身体運動や栄養等)と健康との関係を理解させる。また、各種スポーツの特徴や歴史等についても理解させる。						
授業計画						
第1回	病気、健康、体力の概念					
第2回	疾病構造の変化と身体運動の役割					
第3回	生活習慣病とその予防方法					
第4回	運動を始める前のメディカルチェックの役割とその種類					
第5回	運動と栄養					
第6回	運動と筋肉・神経系					
第7回	運動と呼吸循環器系					
第8回	溺死の原因					
第9回	健康と睡眠・生体リズム					
第10回	運動と骨粗鬆症					
第11回	運動器とスポーツ傷害					
第12回	スポーツビジョン・スポーツ歯学					
第13回	個人的スポーツの科学					
第14回	集団的スポーツの科学					
第15回	スポーツとドーピング					
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						
健康、スポーツ、運動、体力						