

講義コード	1007	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	ケンコウスポーツロン	(フリガナ)	オカノ リョウスケ
授業科目名	健康スポーツ論	担当教員名	岡野 亮介
英文授業科目名	Theory of health oriented sports and exercise		
基準年次(開講期)	3年生(前期)	履修形態	選択(中高教職選択)
曜日/時限/講義室	火曜日/1時限/719教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義中心
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	健康、ウォーミングアップ、クーリングダウン、高齢者、障がい者、運動療法、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、スポーツ障害		
授業概要・目的	本講義では、健康や体力の保持増進のために行うスポーツ及び身体運動の条件、高齢者や障がい者が行うべき運動内容、運動療法(運動前のメディカルチェックを含む)、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの発症と予防方法、脳による運動の制御、エアロビックエクササイズ的生活習慣病予防に対する効果及び力学的側面からみたスポーツ障害の発症と予防等に関して理解できるようになることを目的としている。		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の健康づくり施策を説明できる。 ・トレーニングの原理・原則、ウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性を身に付けることができる。 ・高齢者と障がい者の運動すべき内容及び運動療法について理解できる。 ・エアロビックエクササイズの効果とメタボリックシンドローム及びロコモティブシンドロームの予防方法について説明できる。 ・スポーツと脳や流体力学の関係及び力学的側面からみたスポーツ障害の予防法について説明できる。 		
授業計画			
第1回	オリエンテーション 授業の内容と進め方。健康づくり施策概論。		
第2回	トレーニングの原理・原則 トレーニング効果の発現、効果的トレーニングを導くルール、トレーニングによる筋肉の変化、トレーニングの分類と方法		
第3回	ウォーミングアップとクーリングダウンの効果と実際 身体運動の効果、ウォーミングアップの効果、クーリングダウンの効果、ウォーキングの方法、ストレッチングの方法		
第4回	高齢者の運動 身体機能の加齢に伴う変化、高齢者の身体的特徴、高齢者が運動を行う時の注意点、高齢者に適した運動		
第5回	障がい者の運動 障害とは、リハビリテーション、日本における障がい者運動の流れ、障がい者にとってのスポーツの意義と目的、障がい者スポ		
第6回	運動療法 運動前のメディカルチェックと運動の効果、肥満改善の運動、高血圧症の人の運動、糖尿病の人の運動、腰痛・肩こりのある人		
第7回	エアロビックエクササイズ1 エアロビックエクササイズの起こりと定義、運動不足病、最大酸素摂取量、生活習慣病の予防		
第8回	エアロビックエクササイズ2 エアロビックエクササイズとトレーニング効果、エアロビックエクササイズの心理的及び社会的効果、ランナーズハイ、ランニング		
第9回	メタボリックシンドローム予防・解消のための身体運動 メタボリックシンドロームの定義。肥満の判定。メタボリックシンドロームの原因。メタボリックシンドロームの判定基準。危険因子の数と冠動脈疾患発症の関係。メタボリックシンドロームの発症予防。		
第10回	ロコモティブシンドローム予防・解消のための身体運動 ロコモティブシンドロームの定義。運動機能低下をきたす疾患。評価基準。		
第11回	運動中の落雷事故 運動中の落雷事故の事例。落雷による事故を防ぐための安全対策。		
第12回	スポーツと脳 試合に勝つ脳の使い方。運動中枢における報酬神経群。否定語。110%の法則。フローの状態。		
第13回	スポーツと流体力学(安全面を考慮した工夫を含む) 流体力学の研究による野球やサッカーのボールの表面の変化、スキージャンプスタイルの変化、水着の変化及び泳法の変化		
第14回	バイオメカニクスから見たスポーツ外傷と障害 作用・反作用、並進運動、回転運動、慣性モーメント、衝撃力、脊椎や関節の構造及び特徴とスポーツ外傷と障害		
第15回	まとめ 健康を保持増進させるためにスポーツを活用することの今後の課題(オーバーユース症候群の発症予防も含めて)		
教科書・参考書等	各回、配付資料を用意する。予習・復習にあたる参考図書は授業中に紹介する。 ・浅野 勝巳・田中 喜代次(2004)健康スポーツ科学, 文光堂		
授業で使用する 機器等	映像(ビデオ/DVD)		
予習・復習への アドバイス	各回とも講義内容を確認し、参考文献・資料を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	教科専門科目(保健体育、「体育原理 体育心理学 体育経営管理学 体育社会学、体育史」及び運動学(運動方法学を含む。))		
成績評価の基準等	1)授業態度(10/100) 2)授業中の振り返りの小テスト(20/100) 3)課題レポート(70/100)		
メッセージ	遅刻厳禁。スマートフォンは机の上には置かないこと。		
オフィス・アワー	金曜日2時限目(10:30~12:00)		
その他	わからないことがあれば積極的に質問すること。		