

講義コード	1194	科目区分	基礎教育科目
(フリガナ)	ケンコウトスポーツ	(フリガナ)	オカノ リョウスケ
授業科目名	健康とスポーツ	担当教員名	岡野 亮介
英文授業科目名	Health and Sports		
基準年次(開講期)	1年次	履修形態	選択(中高教職/スポーツリーダー必修)
曜日/時限/講義室	月曜日/5時限/312教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	健康、体力、生活習慣、個人的スポーツ、集団的スポーツ、溺死		
授業概要・目的	本授業では、以下の2つの項目を目的としている。①生活習慣(栄養、運動、飲酒、喫煙及び睡眠等)と健康との関係の重要性を認識し、また、健康・体力の基礎となる安全運動の方法を理解する。②スポーツビジョン・スポーツ歯学、各種スポーツの特徴や歴史、スポーツ特性に応じた体力・体カトレーニングおよびスポーツ傷害などについて理解を深める。		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> ・生理学や運動生理学等に基づいて生活習慣(栄養、運動、飲酒、喫煙及び睡眠等)と健康との関係やスポーツ障害を理解する。 ・溺死の原因について説明できる。 ・スポーツビジョンとスポーツ歯学について説明できる。 ・各種スポーツの特徴や歴史及びドーピング等について理解する。 		
授業計画			
第1回	ガイダンス。個人的スポーツ1 授業の進め方。オリンピックにおける陸上競技短距離走の歴史。		
第2回	スポーツ障害 人体の運動器とスポーツ障害		
第3回	栄養 栄養素及び運動と栄養との関係。グリコーゲンローディング。		
第4回	個人的スポーツ2 オリンピックにおけるスキージャンプ・スピードスケート・モーグル。		
第5回	骨粗鬆症 運動及び栄養(カルシウム、リン、マグネシウム、たんぱく質、ビタミンD等)と骨密度の関係。骨粗鬆症の予防方法		
第6回	ドーピング ドーピングの歴史。世界のドーピング傾向。ドーピング薬の種類。有名人のドーピング。ドーピングの副作用。遺伝子ドーピング		
第7回	飲酒 飲酒による酔う段階。飲酒の致死量。血中アルコール濃度の計算方法。アセトアルデヒドと酔いの関係。二日酔いの予防方法。良いアルコールの摂取方法。		
第8回	集団的スポーツ サッカーの戦法と民族の気質。日本と世界のサッカーの歴史。サッカーのトレーニング方法。		
第9回	喫煙 タバコの煙の成分。ニコチンの生体へ及ぼす影響。受動喫煙。禁煙の方法。		
第10回	溺死 溺死の原因(気管内吸水説、錐体内出血説、不整脈説、パニック症候群、ノーパニック症候群、飲酒等)。溺水の予防方法		
第11回	睡眠 睡眠の種類。寝相と性格。良い睡眠の取り方。体内時計と生体リズム。睡眠障害と予防方法。		
第12回	体力と体カトレーニング 行動体力と防衛体力。体カトレーニングの原理・原則。筋力トレーニング。筋持久カトレーニング。全身持久性トレーニング		
第13回	個人的スポーツ3 オリンピックにおける陸上競技マラソンの歴史。		
第14回	スポーツビジョン・スポーツ歯学 スポーツビジョンの種類。プロスポーツにおけるスポーツビジョン活用の現状。スポーツにおける歯の大切さ。歯周病の怖		
第15回	個人的スポーツ4 ボクシングの歴史。モハメド・アリ、ジョー・フレージャー、ケン・ノートン、ジョージ・フォアマン、マイク・タイソン等の活躍		
教科書・参考書等	各回、配付資料を用意する。以下に予習・復習にあたる参考図書を紹介する。 ・中野 昭一(1999)スポーツ医学, 杏林書院 ・高澤 晴夫・中嶋 寛之・福林 徹(1996)スポーツ傷害, 西東社 ・太田 龍朗(2007)睡眠障害ガイドブック 治療とケア, 弘文堂 ・ジョー小泉(1987)ボクシングは科学だ, ベースボール・マガジン社		
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	参考文献・資料を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	基礎共通科目(保健体育教職必修科目)。日本体育協会共通科目Ⅰ・Ⅱ修了証及びスポーツリーダー資格取得のための必修科目。		
成績評価の基準等	1)授業態度(20/100) 2)授業中の振り返りの試験(10/100) 3)課題レポート(70/100)		
メッセージ	遅刻厳禁。授業中はスマートフォンは机の上に出さないこと。		
オフィス・アワー	金曜日の2時限目(10:30~12:00)		
その他	わからないことがあると積極的に質問すること。		