

講義コード		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)	タワラ ヒサノブ
授業科目名	健康とスポーツ	担当教員名	俵 尚申
英文授業科目名	Health and sports		
基準年次(開講期)	1年(前期)	履修形態	選択必修
曜日/ 時限/ 講義室	月5限/ 浅草, (木5限/ 池袋)		
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	健康づくり、生活習慣病、生涯スポーツ、安全管理		
授業概要・目的	今後の生涯における自身の健康を管理するための学問的知識を、身体とスポーツの2つの視点から整理するなかで、健康の実現、向上、改善の一環にスポーツの実践が密接に関わっていることを学修し、生涯スポーツの実践を自律的に習慣化する事を本学修の目的として展開します。		
到達度評価の評価項目	スポーツと健康の関係性が理解できる。 代表的な生涯スポーツの種目とその意図、効果が理解できる。 身体の基礎的知識について理解できる。 出席状況(出席、取組状況、マナーなど)		
第1回	ガイダンス 受講ルール、評価基準等の説明		
第2回	健康づくり施策1 健康の定義、生活習慣病		
第3回	健康づくり施策2 日本における健康づくりの現状		
第4回	体力の定義とその分類 発育発達・加齢と体力		
第5回	運動生理学 運動の発現、骨格筋の構造		
第6回	トレーニングの三要素と原理原則 健康づくりのためのトレーニングの原則		
第7回	栄養摂取と運動 運動とたんぱく質の代謝など		
第8回	スポーツの歴史 ギリシャ体育の歴史(アテナイとスパルタ)		
第9回	スポーツの定義とその分類 スポーツの楽しみ方		
第10回	生涯スポーツ1 ウォーキング、ジョギング		
第11回	生涯スポーツ2 エアロビックダンス、水泳・水中運動		
第12回	生涯スポーツ3 ストレッチング、ウォーミングアップとクーリングダウン		
第13回	生涯スポーツ4 ゴルフ、卓球、バレーボール、バドミントン		
第14回	運動障害と予防 急性障害、慢性障害		
第15回	まとめ これまでの学修を総合的に把握し、健康管理とスポーツについて考察する。		
教科書・参考書等	必要な資料は毎時配布する。		
授業で使用する機器等	特になし		
予習・復習へのアドバイス	配布された資料は無くさないように。		
履修上の注意・受講条件等	ガイダンスにおいて詳細を説明します。		
成績評価の基準等	出席 50%、受講態度 20%、定期試験 30%		
メッセージ	特になし		
オフィスアワー	掲示を確認するように		
その他	特になし		