

科目名 (科目コード)	スポーツ研究Ⅱ【0036】	配当年次	1	担当 教員	濱田繁雄	対象 区分			
		単位数	1						
授業の ねらい	<p>本授業は、より良い余暇の創造へ向け、スポーツの継続的実践につながる自己健康管理能力を高めることを目的とする。“健康危機”が叫ばれるなか、体育科教育として心身にわたる健康な人間の育成、人間性・人間力と人間生活の向上を目指すものである。</p>								
授業の 計 画	<p>第1回：健康とは何か 第2回：健康と体力について 第3回：運動の生理学について 第4回：健康とスポーツを支える筋肉について 第5回：運動を正しく安全に行うために 第6回：運動の具体的方法(有酸素性運動、レジスタンス運動)について 第7回：運動の具体的方法(ストレッチ、リラクゼーション、肩こり・腰痛体操)について 第8回：栄養、食生活と栄養管理について 第9回：嗜好品と健康について 第10回：メタボリックシンドロームの運動・食事療法について 第11回：精神的ストレスと運動について 第12回：スポーツとストレスについて 第13回：健康づくりのための運動基準について 第14回：健康・生活習慣病教室のプログラム作成について 第15回：スポーツ傷害と応急処置について</p>								
教科書	イラスト 健康増進科学概論—運動・栄養・休養— 東京教学社								
持参物									
評価方法	レポート、試験								