

# 保健体育/基礎科目

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
保健体育理論A	「からだ」・「健康」について	藤城 仁音	1年次前期
講義の目的	現代の若者は、本来備えているはずの体力ばかりでなく、さまざまな身体機能も失われている傾向が年を追うごとに強くなっていると言われていています。各年代での体力も低下の一途をたどり、1980年代以降に出生した世代の体力水準は年々衰えてきていると言われていています。体力の低下は不活動につながり、そこから運動不足となり健康が失われてしまいます。生涯を通じて健康的な生活を実践するための基礎的知識を本講義を通して身に付けましょう。		
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代社会における健康を脅かす要因について理解する。</li> <li>・運動実践の効果、ならびに運動不足の弊害に関する理解を深める。</li> </ul>		
講義内容	多くの人の健康に対する意識が高まってきている一方、「からだ」や「健康」に関する間違っただ情報に惑わされる人も少なくありません。また、「健康」は失われてからではそれを取り戻すのは困難であり、状況によっては取り戻すことが不可能になってしまうことも……。それからでは手遅れです。そのようにならないために必要な、「からだ」と「健康」に関わる正しい知識や、運動の効果や運動不足の弊害を中心に、「健康」に講義を行います。		
講義スケジュール	第1講	オリエンテーション（授業概要や運営方法等の説明）	
	第2講	運動不足な現代人が抱える問題～快適な生活の陰に潜むもの～	
	第3講	運動不足な現代人が抱える問題～発達を忘れた人間のからだ～	
	第4講	運動とは何か	
	第5講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～肥満，隠れ肥満の実態～	
	第6講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～体重増減のメカニズム～	
	第7講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅰ：生活習慣病予防～理想的な体格を手に入れる～	
	第8講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅱ：全身持久力向上～酸素不足の危険～	
	第9講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅱ：全身持久力向上～疲れを知らないからだへ～	
	第10講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅲ：強靱な骨格形成～若年性骨粗鬆症の危険～	
	第11講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅲ：強靱な骨格形成～カルシウムと運動～	
	第12講	運動の効果・運動不足の弊害Ⅳ：筋力向上	
	第13講	栄養について	
	第14講	休養について	
	第15講	まとめ	
方法指導	講義形式の授業を行う。授業の進行状況に応じて資料等を配布する。		
授業外学習	講義内で指示する。初回講義前にシラバスを一読すること。		
成績評価方法	出席が全講義回数の2/3に満たない場合は評価対象外とする。評価の方法は、平常点評価と期末試験の結果を総合して行います。その割合は、本試験（筆記試験）50%、平常点50%とする。		
テキスト	テキスト購入の必要はない。必要な資料等は授業中に配布する。		
参考書籍	参考書等は、授業中に指示する。		
事項記	特になし		