

科目名	サブタイトル	担当教員	配置学年
保健体育理論B	健康的な生活の実践	藤城 仁音	1年次後期
講義の目的	運動がからだにさまざまな効果をもたらすということは広く知られています。しかしその反面、いざ運動を実践するとなると、具体的な内容まで考えられる人は少ない。何か考えられたとしても、果たしてそれが自分自身に合っているのかどうか・・・？運動はからだにさまざまな効果をもたらす反面、実施方法を誤るとからだに悪影響を及ぼす事も事実です。正しい「知恵」を身に付けたら、さあ、からだを動かしましょう！		
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間のからだの適応能力について理解する。</li> <li>・自分自身にあった運動を理解し、正しい実践方法を習得する。</li> </ul>		
講義内容	本講義では、自分自身の健康を保持増進するために必要な運動実践に関する知識や方法について説明していきます。採り上げる内容は、筋肉に関する事、からだの適応に関する事、生涯を通じた健康に関する事、運動を行うための準備に関する事、正しい運動の行い方に関する事、等です。これらの内容は、自分の健康を守るため必要不可欠な物であり、それに基づいて自分自身にあった運動実践が可能になると言えます。		
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	筋肉を動かすエネルギー～筋肉が活動するメカニズム～	
	第3講	筋肉を動かすエネルギー～力はどうにして起こるのか～	
	第4講	運動中のからだ～短期的反応～	
	第5講	運動中のからだ～長期的反応～	
	第6講	健康づくりのための運動実践～成長期までにやっておくべきこと～	
	第7講	健康づくりのための運動実践～生涯を通じて元気にしよう～	
	第8講	運動処方とは	
	第9講	運動処方の具体的内容	
	第10講	運動プログラムの作成～有酸素運動の効果～	
	第11講	運動プログラムの作成～有酸素運動の実践方法～	
	第12講	運動プログラムの作成～筋力トレーニングの効果～	
	第13講	運動プログラムの作成～筋力トレーニングの実践方法～	
	第14講	運動プログラムの作成～さまざまな目的に応じた内容の考え方～	
	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。		
書籍参考	参考書等は、授業中に指示する。		
事項記	特になし		