

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	単位数
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	1
科目区分	基礎	キーワード	健康づくり、貯筋、生活習慣病			
ディプロマポリシーとの対応	1. 時代や社会の要請に対応できる能力					
カリキュラムポリシーとの対応	1. 一般教養および専門的（交通・観光関係）な知識と実践力とを総合的に身につける					
事前に受講するとよい科目	特になし					
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。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	(1) 現代社会における健康を脅かす要因について理解する。 (2) 運動実践の効果、ならびに運動不足の弊害についての理解を深める。					
講義内容	多くの人々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		タイトル	内容			
	第1講	ガイダンス	授業概要や運営方法等の説明			
	第2講	運動不足な現代人	快適な生活の陰に潜むもの			
	第3講	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	運動を科学的にとらえる			
	第5講	生活習慣病予防(1)	肥満、隠れ肥満の実態			
	第6講	生活習慣病予防(2)	体重増減のメカニズム			
	第7講	生活習慣病予防(3)	理想的な体格を手に入れる			
	第8講	全身持久力向上(1)	酸素不足の危険			
	第9講	全身持久力向上(2)	疲れを知らないからだを手に入れる			
	第10講	強靱な骨格形成(1)	若年性骨粗鬆症の危険			
	第11講	強靱な骨格形成(2)	カルシウムと運動			
	第12講	筋力向上	“貯筋”のすすめ			
	第13講	栄養について	栄養摂取状況の考察			
	第14講	休養について	適切な休養方法の検討			
第15講	まとめ	健康的な生活習慣の確立にむけて				
指導方法	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					
事前学習	初回講義前にシラバスを一読すること。第2回目以降は、前回までの授業内容を確認しておくことが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
事後学習	授業後の事後学習は、授業で学習した内容を自分自身の場合に当てはめて考え、考察することが求められる。1時間程度の学習時間が目安である。					
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）70%、平常点30%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。					
特記事項	特になし					