

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B		健康のための運動実践方法		藤城 仁音	1年次後期	1
科目区分	基礎	キーワード	健康づくり、貯筋、有酸素運動、無酸素運動			
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		保健体育理論A				
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が、いざ運動を実践すると、具体的な内容まで考えられる人は少ないでしょう。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	(1)人間のからだの適応能力について理解する。(2)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。					
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、筋肉に関すること、からだの適応に関すること、生涯を通じた健康に関すること、運動を行うための準備に関すること、正しい運動の行い方に関すること、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		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	筋肉を動かすエネルギー(1)	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(2)	力はどうのようにして起こるのか			
	第4講	運動中のからだ(1)	短期的反応			
	第5講	運動中のからだ(2)	長期的反応			
	第6講	健康づくりの運動(1)	成長期までにやっておくべきこと			
	第7講	健康づくりの運動(2)	生涯を通じて元気にいよう			
	第8講	運動処方(1)	定義ならびに考え方			
	第9講	運動処方(2)	具体的内容			
	第10講	運動プログラムの作成(1)	有酸素運動の効果			
	第11講	運動プログラムの作成(2)	有酸素運動の実践方法			
	第12講	運動プログラムの作成(3)	筋力トレーニングの効果			
	第13講	運動プログラムの作成(4)	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(5)	さまざまな目的に応じた内容の考え方			
	第15講	まとめ	運動・トレーニング実践の習慣化に向けて			
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					