

授業科目名・形態	健康と運動	演習	必修・選択の別	選択	
担当者氏名	吉田 英樹	開講期	1年後期	単位数	2

### 【授業の主題】

近年、健康維持・増進を考える上での「運動」の重要性が認識されています。本講義の前半では、運動による健康維持・増進を考える上で必要となる基礎知識（健康や運動の基本概念、運動の生理学など）に関する内容を取り扱います。その上で、講義の後半では、加齢や生活習慣の変化などが関係する疾患および障害の予防・軽減・改善を意図した健康維持・増進に関する運動の重要性に関する内容を扱う予定です。

### 【到達目標】

- ① 健康維持・増進のための運動の理論を習得する。
- ② 自身および他者に対して、健康維持・増進のための運動プログラムを立案し、実践できる。

### 【授業計画・内容】

- 第 1回 オリエンテーション、健康とは何か？運動とは何か？
- 第 2回 運動の生理学①：運動の体内力源としての骨格筋：骨格筋の構造と収縮メカニズム
- 第 3回 運動の生理学②：運動の体内力源としての骨格筋：エネルギー産生機構、筋疲労、筋肉痛
- 第 4回 運動の生理学③：長時間の運動継続（体力？）にとって必要な心臓・肺・血管（前半）
- 第 5回 運動の生理学④：長時間の運動継続（体力？）にとって必要な心臓・肺・血管（後半）
- 第 6回 運動の生理学⑤：しなやかな運動制御にとって必要な神経・感覚器
- 第 7回 予備日（第1～5回までの取り残し部分の講義を行います）＋中間試験（前半の総まとめ）
- 第 8回 生活習慣病について①：糖尿病を中心に
- 第 9回 生活習慣病について②：脂質異常症、高血圧を中心に
- 第10回 有酸素運動の効果①：有酸素運動を用いた糖尿病の予防と治療
- 第11回 有酸素運動の効果②：有酸素運動を用いた脂質異常症、高血圧の予防と治療
- 第12回 筋力トレーニングの効果①：筋力（絶対筋力）・筋持久力強化の基本原則
- 第13回 筋力トレーニングの効果②：筋力（絶対筋力）・筋持久力強化の方法
- 第14回 筋力トレーニングの効果③：インナーマッスルトレーニングと健康増進との関連性
- 第15回 予備日（第8～14回までの取り残し部分の講義を行います）＋期末試験（後半の総まとめ）

### 【授業実施方法】

スライドプロジェクションを主体とした講義形式で行います。

### 【授業準備】

毎回の授業で扱う内容は相互に密接に関連していますので、理解不十分な箇所があると、それ以降の授業内容の理解が難しくなってしまいます。このため、授業での配布資料を活用して復習を中心に学習を進めてください。

### 【主な関連する科目】

「人体の構造と機能Ⅰ・Ⅱ」は本科目と関連性が強いと思われます。

### 【教科書等】

特に指定しない（講義に際し、資料の配付を行います）。

### 【参考文献】

特に指定しませんが、運動生理学やトレーニングの科学などに関する一般啓蒙書が良い参考書となります。

### 【成績評価方法】

中間試験の結果 40%、期末試験の結果 40%、出席状況 20%で採点し、総合点で 60%以上が合格です。なお、中間および期末試験（それぞれ 100 点満点）で 60 点を下回った場合は、状況に応じたレポート課題を課します。

### 【学生へのメッセージ】

健康維持・増進にとって必要な運動に関する知識を身につけて、皆さんの今後の活動（公私）に役立てていただければ幸いです。