

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	高橋 俊哉	開講期	1年前期 単位数 2

【授業の主題】

小学校以来、長年親しんできた体育を整理してみましよう。運動をすると健康になると漠然とは理解していますが、なにがどうなっているのでしょうか？この授業では、簡単なトレーニングやスポーツを教材に、運動と健康の関係を探っていきます。

【到達目標】

健康のための運動を生活化できること。

【授業計画・内容】

- 第 1 回 健康と運動の関係を考えてみよう
- 第 2 回 歩くことからはじめよう
- 第 3 回 ウォーキングでカロリー消費
- 第 4 回 なぜマラソンが好きになれないのだろう？
- 第 5 回 心拍トレーニングを理解する
- 第 6 回 LSD
- 第 7 回 走っているだけでいいのだろうか？
- 第 8 回 姿勢を考える
- 第 9 回 体幹を体感
- 第 10 回 レジスタンストレーニング
- 第 11 回 スポーツとトレーニング
- 第 12 回 みんなでスポーツ
- 第 13 回 みんなでスポーツ その2
- 第 14 回 みんなでスポーツ その3
- 第 15 回 スポーティライフの設計図

【授業実施方法】

実技

【授業準備】

体調管理に留意してください。

「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。

【主な関連する科目】

【教科書等】

特にありません。

【参考文献】

- 八田秀雄著『エネルギー代謝を活かしたスポーツトレーニング』講談社、2004
- クリストファー・マクドゥーガル著『BORN TO RUN』NHK出版、2010
- ジョンJレイティー著「脳を鍛えるには運動しかない」NHK出版、2009

【成績評価方法】

実技試験 40%、レポート課題 40%、授業態度 20%で総合的に評価する

【学生へのメッセージ】

体育やスポーツが苦手な人にこそ、ぜひ受講してほしい。